Adrian Nuță

DESPRE IUBIREA NONPOSESIVĂ ŞI EXUBERANTĂ

EDITURA SPER 2005



Adrian Nuță este lector universitar la Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București.

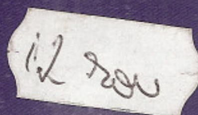
Iubirea-dăruire are ca efect evoluția celei pe care o iubești. În sensul cel mai înalt, spiritual, o ajuți, o stimulezi, o sprijini să devină o ființă mai luminoasă, mai iubitoare, mai pură. Te gândești și acționezi pentru binele ei superior. Te bucuri să o vezi devenind mai sănătoasă, mai încrezătoare, mai frumoasă, mai înțeleaptă. Îi oferi ceea ce o face în mod real fericită.

Într-un registru mai ezoteric, o ajuți să manifeste principiul pe care îl conține și să integreze principiul polar opus, adică ***O AJUȚI SĂ SE APROPIE DE DUMNEZEU****.*

Acesta este cel mai minunat dar pe care i-l poți face. Este iubirea-dăruire în aspectul ei elevat, spiritual. Să răspunzi celor mai profunde nevoi (de tip spiritual), să-i facilitezi accesul la spiritualitate, s-o ajuți să-și ridice nivelul de conștiință, să o impulsionezi să vibreze pe frecvențe mai înalte.

Această iubire este mult mai mult decât atracția pentru o anumită persoană, mai mult decât sentimentele pozitive pe care ți le inspiră cineva în compania căruia te simți bine. Este preocupare activă și efort pentru a-i sprijini creșterea spirituală, este intenție tradusă în fapt, este dorința de a vedea o altă ființă devenind liberă (sau mai liberă).





ISBN 973-8383-31-5

Colecția ANIM

Colecție apărută sub îngrijirea Prof. Dr.
Iolanda Mitrofan

Adrian Nuță

DESPRE IUBIREA NONPOSESIVĂ ȘI EXUBERANTĂ



Editura SPER
Colecția „ANIM", Nr. 7
București, 2005

Cartea a apărut sub egida
Societăţii de Psihoterapie Experienţială Română

ISBN 973-8383-31-5

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

NUŢĂ, ADRIAN
Despre iubirea nonposesivă şi exuberantă /
Adrian Nuţă – Bucureşti: Editura S.P.E.R., 2005
Bibliogr.
ISBN 973-8383-31-5

159.922.1

Difuzare – Editura SPER
Bdul. Chişinău 12, Sect. 2, Bucureşti
Tel/Fax: 021.314.89.72
Culegere computerizată: Mirela Agavriloaie şi
Ana Maria Măciucă
Tehnoredactare şi copertă:
Mădălina Cîmpeanu-Ştefănescu

CUPRINS

Pentru Inia

PRINCIPIUL MASCULIN ŞI PRINCIPIUL FEMININ

1. Zei şi zeiţe

Cred cu putere că tot ceea ce există în Univers este expresia întâlnirii şi combinaţiei, la diferite niveluri, a două principii originare, arhetipale, pe care le numesc Principiul Masculin şi Principiul Feminin. Bazele acestei credinţe sunt două: propriile mele experienţe şi apoi învăţăturile specifice curentelor iniţiatice, învăţături potrivit cărora Absolutul Divin s-a polarizat în două principii opuse. Bărbatul şi femeia nu sunt decât reflexii, la nivel biologic, ale acestor principii transcendente, supraindividuale. Oricine sau orice altceva din Univers reprezintă fuziunea, în diferite grade şi pe diferite planuri, a acestor principii-potenţe de ordin transindividual. Acest amestec nu are loc niciodată în proporţii strict egale, motiv pentru care orice obiect sau fiinţă are, pe oricare dintre nivelurile lui, o dominantă masculină sau feminină.

Lumea tradiţională, mult mai deschisă spiritual decât lumea modernă, a sesizat cu claritate această polarizare arhetipală, exprimând-o fie în concepte filosofice, fie sub forma unor figuri divine şi mitologice. Aceasta nu este o proiecţie a diferenţierii sexuale asupra necunoscutului, cum sunt convinşi partizanii explicaţiilor antropo-

morfice, ci exact pe dos. Având mai trezite facultățile de percepție ale lumilor subtile, oamenii din vechime „au văzut", pur şi simplu, jocul acestor principii cosmice, joc pe care l-au codificat, pentru a fi pe înțelesul tuturor, într-o varietate de figuri divine, zei şi zeițe, cu caracteristici în mod evident omeneşti.

Prin urmare, lumea nu există pentru că două persoane, Adam şi Eva, Shiva şi Shakti, au generat-o, ci pentru că două principii spirituale, arhetipale, infinite şi misterioase s-au întâlnit şi continuă să se întâlnească, într-un proces creator probabil fără sfârşit. Aceste două principii sunt doar simbolizate de Shiva şi Shakti, de un bărbat şi o femeie, tot aşa cum intrarea la metrou este simbolizată de un anumit panou, prin care este inutil să încerci a trece pentru a coborî în subteran.

Cele două mari principii divine, perfect echilibrate în Absolutul Nemanifestat (numit de Kabala Ain Soph Aur) sunt diferențiate şi activate, prin polarizare, astfel încât din întâlnirea lor vie rezultă orice obiect, ființă sau fenomen. Principiul Masculin şi Principiul Feminin sunt potențialuri cosmice invizibile, arhetipale, care interacționează şi se unesc, în diferite grade de intensitate, generând forme multiple şi apoi distrugându-le, într-o încercare mereu reînnoită de a realiza unitatea originară, din care au izvorât.

Bărbații și femeile concrete sunt un fel de haine pentru aceste principii, indivizi trecători în care se înveşmântează pentru a se manifesta și din care se retrag la un moment dat, numai pentru a se manifesta din nou, în alte personalități efemere. Modulațiile acestor principii, empiric numite bărbați și femei, nu le afectează în nici un fel conținuturile abisale și transconștiente, tot așa cum hainele unui om nu îi ridică și nu îi coboară nivelul de inteligență (comparație inaplicabilă în cazul meu, care sunt un monument de stupiditate în costum și cravată; îți imaginezi, prin urmare, ce inteligent sunt în trening).

Aceste două contrarii, Eternul Masculin și Eternul Feminin, sunt părinții noștri „cerești". Ele alcătuiesc diada metafizică, polaritatea originară transsubstanțială și transfiziologică, realitatea arhetipală saturată în conținuturi, desfășurându-se și actualizându-se gradat în ceea ce obișnuim să numim Viață.

Echilibrate la modul absolut, ele refac misterul Totalității, realizează Întregul, Deplinătatea. Privite dintr-un plan superior, viețile noastre nu par a fi altceva decât călătorii în direcția acestei unități, călătorii cel mai adesea inconștiente, până în clipa în care ne luminăm și înțelegem sensul mai adânc al faptului de a fi vii. Din acel moment începe călătoria conștientă a Eroului, adică povestea arhetipală din spatele tuturor legendelor,

miturilor şi basmelor: „Eroul pierde ceva sau i se încredinţează o misiune, pleacă la drum, întâlneşte oponenţi şi persoane care îl ajută, dobândeşte un obiect miraculos, înfruntă duşmanul, îl învinge, uneori este şi el însemnat în luptă. Obţine ce dorea sau ce trebuie să recupereze şi porneşte înapoi spre casă, îi alungă pe urmăritori şi concurenţi. Povestea se încheie apoi cu nunta sau urcarea pe tronul ţării." (W. Burkert, apud Bonzhaf, 2003). Aceasta este, în mare, structura narativă a vieţilor noastre, povestea din spatele poveştilor pe care le trăim, poveste care se desfăşoară după un plan care ne scapă sau pe care credem că îl făurim, poveste al cărei sens ultim pare a fi acela de a ne întregi, adică a unifica toate părţile fiinţei noastre într-un tot unitar. În puţine cuvinte, a armoniza principiile arhetipale, înlăuntrul nostru.

2. Atribute polare

La nivel fizic, Principiul Masculin este dominant într-un bărbat. Expresia acestei dominanţe este penisul. Principiul feminin este dominant într-o femeie. Expresia aceste dominanţe este vaginul. Însă orice bărbat conţine un Principiu Feminin, orice femeie conţine un Principiu Masculin. Iar determinările acestor principii nu se rezumă, în nici un caz, la

caracteristicile fizice. Ele sunt extrem de bogate, motiv pentru care nu le voi prezenta, în continuare, decât pe cele care mi se par mai importante:

PRINCIPIUL MASCULIN	PRINCIPIUL FEMININ
Corpul unui bărbat	Corpul unei femei
Penis	Vagin
Drept	Ondulat
Linie dreaptă (liniar)	Linie curbă (ciclic)
Rigid	Flexibil
Legea, norma	Spontaneitatea, pulsiunea
Autoritate	Subordonare
A domina	A se conforma
Activ, dinamic	Pasiv, static
A emite	A recepta
A da, a oferi	A primi
A acționa	A aştepta
Tensiune	Relaxare
Ordine, organizare	Dezordine, haos
Rațional	Afectiv
Logos	Eros
Se mişcă (mobil)	Stă (imobil)
A interzice	A permite
Competiție	Cooperare

Separare, ruptură	Coeziune, solidaritate
Distanță	Apropiere
Abstract	Concret
Direct	Indirect
Analiză	Sinteză
A transforma	A conserva
Cuvânt, noțiune	Imagine
A înnoi	A păstra
A despărți	A lega
Extern	Intern
A descoperi	A acoperi
Luminos	Întunecat, misterios
Clar, limpede	Neclar, ambiguu
Constant	Schimbător, curgător
Exigență, severitate	Blândețe, indulgență
Colțuros	Rotund
Inflexibil	Adaptabil, maleabil
Soare	Lună
Foc	Apă
Uscat	Umed
Aer (Cer)	Pământ
Sus	Jos
Energie	Materie, formă
Concentrat	Diluat
Centru	Periferie

Excitaţie, încordare	Destindere, relaxare
Conştient	Inconştient
Cunoscut	Necunoscut
Dezasimilaţie	Asimilaţie
Viitor	Trecut
Dreapta	Stânga
Penetrare, intră	Este penetrat
Cauzalitate	Analogie
Gândire	Trăire emoţională
Forţă	Vulnerabilitate
Duritate	Sensibilitate
Extrem, radical	Moderat
Tare (hard)	Moale (soft)
În afară (exterior)	Înăuntru (interior)
Zi	Noapte
Iniţiază, dă impulsul	Urmează, se supune
Detaliu (focalizare)	Ansamblu
Se concentrează	Se dispersează
A vorbi (a emite sunete)	A asculta (a recepta sunete)
Verbal	Nonverbal
Raţionamentul	Intuiţia psihologică

Aceste calităţi, tendinţe sau caracteristici se găsesc în egală măsură la bărbaţi şi la femei. Repet: în egală măsură! Diferenţa constă în

gradul lor de activare. Unele sunt latente, potențiale, neutilizate sau blocate, altele sunt trezite într-o măsură mai mică sau mai mare, dinamizate sau chiar amplificate.

Exemple:

Un bărbat care este autoritar în familia lui, care ia singur cele mai importante decizii reprezintă Principiul Masculin. O femeie care este autoritară în familia ei, de care soțul ascultă fără să comenteze, reprezintă tot Principiul Masculin. Principiul Feminin este reprezentat de soțul ei submisiv.

Un bărbat foarte activ, tot timpul în mișcare, manifestă Principiul Masculin. O femeie neobosită, dinamică manifestă tot Principiul Masculin, pe când un bărbat mai lent sau mai leneș manifestă Principiul Feminin.

Un bărbat este dispus să coopereze deoarece este stimulat de Principiul Feminin, pe când o femeie intră în competiție impulsionată de Principiul Masculin.

Când o persoană este inflexibilă, nu vrea să cedeze cu nici un chip și este rezistentă la orice tip de argumente, indiferent dacă este bărbat sau femeie, în plan mental, în acel moment, este polarizată masculin. Invers, o persoană flexibilă, elastică și suplă în gândire este polarizată feminin.

Când cineva se exprimă limpede, fără ocolișuri, fie că este bărbat, fie că este femeie,

este polarizat masculin. Cel care vorbeşte diplomatic şi învăluitor este polarizat feminin.

Aş mai da şi alte exemple, însă acesta ar fi un exces de „corectitudine politică". În plus, mă bazez pe capacitatea ta de înţelegere. Ideea e simplă: PRINCIPIILE NU SUNT CORPURI! La fel de bine putem opera în loc de Principiul Masculin cu Principiul Yang şi în loc de Principiul Feminin cu Principiul Yin. Feminin şi masculin, yin şi yang sunt doar nişte nume, simboluri lingvistice care fac trimitere la aspectele fundamentale ale realităţii, anume principiile arhetipale.

Ceea ce mi se pare cel mai important este să recunoaştem aceste principii în acţiune, să înţelegem ce le activează şi ce le blochează, de ce sunt supradinamizate sau reprimate, care le sunt nivelurile (primitive/rafinate) şi, mai ales, cum pot fi armonizate. În planul corpului fizic, echilibrul şi armonia acestor principii se numeşte sănătate fizică, în plan mental se numeşte sănătate psihologică. Ipoteza mea de unificaţionist (adică ins care crede în unificare) este că aceste planuri nu există disociat, adică ceea ce se întâmplă într-un plan (de exemplu, în cel psihologic) se reflectă şi în celălalt (planul fizic). Prin urmare, o disfuncţie la nivelul unui organ fizic este corelată cu o disfuncţie la nivelul unui „organ" psihologic, adică traduce o perturbare psihologică. Această ipoteză deschide un câmp uluitor analizei psihologice,

câmp ce a început să fie explorat de orientările psihologice psihodinamice şi experienţiale, rămânând însă închis pentru cei care nu şi-au trezit posibilităţile mentale de a opera cu afinităţi şi analogii. Iar Terapia Experienţială a Unificării (TEU), aplicată transgeneraţional, îmi pare a fi dus psihologia la cea mai avansată frontieră a ei.

3. Atracţie, magnetism, fascinaţie

Ce se întâmplă când o femeie este atrasă de un bărbat? Când un bărbat este atras de o femeie? Ce stă la baza atracţiei (şi nu mă refer doar la atracţia erotică)? Diferenţa de polaritate dintre cele două principii. Cu cât diferenţa de polaritate este mai mare, cu atât atracţia este mai intensă. Altfel spus, polarizare puternică = atracţie intensă.

Oricare dintre noi (bărbat, femeie) îşi caută polul opus. De ce? Pentru a se unifica şi a realiza plenitudinea. Plenitudinea este experimentată subiectiv ca o stare extatică. Această stare este fugitivă şi efemeră câtă vreme echilibrul principiilor este fragil, devine mai profundă şi îndelungată pe măsură ce echilibrul se stabilizează.

În experienţele erotice este atins uneori acest vârf extatic, anume atunci când cele două principii, în aspectul lor elementar, interacţionează fuzionând,

declanşând o uriaşă cantitate de energie ascensională care se răspândeşte în întregul corp sub forma unui fior încântător. Însă acest tip de plăcere amoroasă nu face decât să prefigureze fericirea infinit mai intensă promisă de întâlnirea armonioasă a principiilor arhetipale în aspectele lor sublime, spirituale.

Şi atunci, ce caută, de fapt, un bărbat (respectiv, o femeie)? Un anumit corp, un anumit chip, o categorie anume de talie sau de bust? Nimic din toate acestea. Un bărbat nu caută o anumită femeie, ci Principiul polar opus care se exprimă, cel mai bine, printr-o anumită femeie. O femeie nu caută un anume bărbat, ci un anume Principiu, pe care nu-l poate regăsi decât reflectat, cel mai bine, de un bărbat ce devine, astfel, special.

Dacă femeia sau bărbatul respectiv nu mai manifestă Principiul corespondent, atracţia scade sau încetează! Magnetismul ce îi unea (erotic/emoţional/intelectual) dispare sau se diluează. Ce s-a întâmplat? E ca şi cum Principiul ar fi plecat. În realitate, Principiul (Masculin/Feminin) nu a plecat, doar a trecut în stare potenţială, a fost blocat sau deplasat pe un alt nivel. Şi atunci bărbatul sau femeia pleacă în căutarea unei alte persoane pe care să o iubească, caută să descopere Principiul în altcineva.

Nu iubim niciodată un bărbat sau o femeie pentru calităţile lor. Calităţile sunt doar

interfața, un plan intermediar în care se exprimă Ființa Arhetipală, polul care ne lipsește și fără de care nu putem fi întregi. Simetric, nimeni nu ne iubește pentru ceea ce suntem noi, ca indivizi determinați, ci pentru ceea ce reflectăm, pentru Principiul invizibil la care am reușit să avem acces și pe care îl manifestăm spontan.

Principiile se caută unul pe celălalt, la nesfârșit, servindu-se, în vederea acestui scop ultim, de bărbați și femei deopotrivă, uneori dinamitând sau punând sub semnul întrebării mentalități, convenții sociale, reguli și legi, adică forme diverse de condiționare socială elaborate și recompensate de viața „civilizată". Literatura, producțiile teatrale și cinematografice, inspirate, cum altfel, din realitate, au exploatat cu succes tribulațiile fatale ale celor două principii pe acest plan atât de exterior și de superficial, planul social.

Dragostea profană „traduce" mereu erosul sacralizat, voltajul unei întâlniri profunde, realizată la niveluri secrete, inconștiente, ale ființei. Forța primară, indicibilă a principiilor arhetipale activate îi mișcă pe oameni unii spre ceilalți, uneori exact ca pe marionete.

Această afirmație poate părea șocantă pentru cineva care nu a simțit forța acestor impulsuri abisale. Nu te-aș putea convinge, dragul meu cititor lipsit de experiență, decât amintindu-ți uriașa diferență de nivel energetic dintre Eu și pulsiunile inconștiente. Ceea ce

poate face, cel mult, Eul este să colaboreze cu aceste impulsuri, să le orienteze, să le canalizeze, în nici un caz să le anihileze. Această ultimă încercare, ce ar putea avea o aură de măreție tragică dacă nu ar fi atât de stupidă, seamănă cu tentativa de a face Dunărea să dispară la Porțile de Fier. Oamenii inteligenți au înțeles asta şi au făcut acolo nu o gaură în pământ, ci o hidrocentrală performantă.

Ceea ce caută mereu şi mereu un om este partea complementară din el însuşi, principiul opus latent în sine dar activat în altcineva, cu speranța întotdeauna înnoită, în ciuda tuturor dezamăgirilor, de a se uni cu el şi a deveni, astfel, întreg.

Într-un târziu, omul înțelege că această fuziune nu e posibilă decât în interiorul lui, că celălalt doar îl ajută să-şi trezească polaritatea adormită şi nediferențiată. Această înțelegere este eliberatoare, deoarece crează premisele unei relații, pentru prima oară, nonposesive, detaşate.

Detaşarea de un „obiect" finit (un bărbat/o femeie) este însoțită de procesul corespondent, ataşarea de Întregul Divin, de Sine, de Dumnezeu. Acest salt pe un alt nivel al ființei se operaționalizează în capacitatea de a identifica şi a contempla Principiile Arhetipale. Le poți vedea la lucru în iubitul sau în iubita ta, dar şi în alți oameni. Este ca şi cum ai deține o baghetă sau o cheie magică, ce îți permite accesul neîngrădit la

intimitatea proceselor cosmice, bucurându-te de frumusețea și subtilitatea lor, fără a le epuiza, vreodată, misterul.

Aceasta este **marea iubire**, iubirea ultimă și eternă, încântătoare și savuroasă. Este o iubire spirituală, exuberantă, veșnică. Principiile Arhetipale sunt nepieritoare, nesfârșit de bogate în virtualități și, de aceea, mereu suprinzătoare. Este imposibil să te plictisești.

Pe de altă parte, iubirea umană nu durează. Materia este oxidabilă, nu rezistă forței corozive a timpului. Sper să nu înțelegi de aici că îți propun să nu mai iubești oameni. Dimpotrivă! Ceea ce afirm este că, având acces la Principiile Arhetipale (Masculin/Feminin), vei iubi pentru prima dată, cu adevărat, oameni.

Poate ai trăit spontan o astfel de experiență. Să iubești cu adevărat, adică dezinteresat, fără să urmărești un beneficiu egocentric, bucuria ta personală fiind aceea de a crea condiții de manifestare Principiului Divin pe care îl puteai admira și adora. Pentru că ce altceva poți face atunci când ai șansa de a simți Sinele în manifestare?

A POSEDA, A DEȚINE, A STĂPÂNI

Prietena ta a hotărât să iasă în oraş, în seara aceasta, cu un fost prieten din facultate. Ai acceptat, bineînțeles (doar eşti un tip civilizat). Eşti însă foarte iritabil şi cei din jur îți vorbesc cu grijă, eventual cu prudență.

Iubitul tău priveşte admirativ o femeie, cu care natura a fost mai mult decât generoasă. Nu spui nimic, ba chiar te prefaci că nu observi. Însă în inima ta ceva se strânge.

Ce se întâmplă? De ce te doare faptul că partenera ta se simte bine cu un alt bărbat? De ce suferi când prietenul tău este atras de o altă femeie? Din ce abisuri ale sufletului apar suferința, anxietatea, tristețea, furia? Ce este insuportabil în faptul că partenerul tău de cuplu se bucură de compania altcuiva?

Iată ce analizez în continuare, în speranța că ceea ce este identificat clar poate fi elaborat şi gestionat inteligent. Nu doar din motive stilistice, prefer să numesc acest ceva „demon". Demonul posesivității, unul din chiriaşii minților noastre, odihnindu-se prin văgăunile ei pentru a scoate capul la suprafață, din când în când.

1. Posesivitate şi agresivitate

A poseda înseamnă a avea ceva în proprietate, a dispune de ceva cum doreşti, a stăpâni ceva. Dacă mă uit puţin în jurul meu, îmi voi da seama că nu posed prea multe, poate cu excepţia unor cărţi. Dacă mă uit pe fereastră, îmi dau seama că mi-ar plăcea să fiu proprietarul frumoasei vile de vis-à-vis (care, culmea, e profesor universitar: cum o fi reuşit?) sau măcar al uneia dintre maşinile scumpe care parchează ostentativ în faţa casei alăturate.

Deocamdată, îmi satisfac aceste dorinţe în reverie sau în vis, mulţumindu-mă cu copyright-ul unor cărţi care vor îmbogăţi editurile, probabil mult după moartea mea. Ce altceva aş mai putea poseda? Tu cum rezolvi problema proprietăţii?

Dacă eşti precum cei mai mulţi oameni (şi probabil că eşti) trebuie să ai şi tu această nevoie de a deţine ceva, de a fi stăpânul unui teritoriu pe care „să faci legea". Când nevoia este tensionată în raport cu realitatea lucrurilor neînsufleţite al căror proprietar poţi fi, ea se deplasează şi se leagă de „obiecte" cu totul particulare: semenii tăi. Oamenii devin obiecte pentru pulsiunea de dominaţie şi control.

Gândirea psihanalitică a adus multă lumină în această zonă. Plecând de la dubla mişcare de retenţie şi evacuare, pe care copilul învaţă să o stăpânească în timpul fazei anale de dezvoltare,

voința de supunere se extinde asupra altora. Plăcerea controlului sfincterian este căutată, substitutiv, pe alte planuri. Nevoia primară strict biologică, de control anal, se reflectă, pe alt nivel, în nevoia de a-i supune pe alții propriei autorități.

A poseda vine din latinescul „posedere", care ce crezi că înseamnă? „A se așeza deasupra". Deasupra cui? Deasupra excrementelor, la început. Și mai târziu? Deasupra altor obiecte, uneori oameni, care sunt, astfel, un fel de... (Oh, Dumnezeule, ce scârbos pot să fiu!)

A fi deasupra cuiva înseamnă a avea autoritate asupra lui. Ierarhiile există deoarece cineva este, simbolic, deasupra altcuiva. În toate formele de organizare socială e nevoie de ierarhii pentru a fi funcționale. Fără ierarhii, autoritate și control haosul e garantat.

Nu la fel stau lucrurile în relațiile interumane din afara firmei, întreprinderii sau instituției. Și pentru a nu deturna analiza într-una sociologică, mă refer strict la relațiile de cuplu. În acestea oamenii intră (sau ar trebui să intre) liberi. Secretara de la facultate nu este secretară în relația cu soțul ei. Domnul colonel de la unitate nu este ofițer și pentru soția lui.

Se întâmplă asta oare? Nu putem fi atât de naivi. Nevoia de control, insuficient satisfăcută în activitatea profesională sau în alte forme de manipulare a obiectelor, se manifestă, deghizată, „acasă". Ea produce raporturile de forță, așează

relațiile mai mult pe aliniamentele dominației și mai puțin pe cele ale iubirii. A poseda înseamnă a domina, a-ți exercita autoritatea, a răspunde gratificator voinței de putere.

2. Posesivitate şi frică

Posesivitatea şi agresivitatea (voința de putere) reprezintă o linie de analiză.

Iată şi a doua linie de analiză: posesivitatea şi frica.

Încercarea de a-l poseda pe celălalt este o apărare împotriva fricii. Ce faci atunci când încerci să pui stăpânire pe partenerul tău sau pe partenera ta? Te agăți de ea. De ce te agăți? Pentru că îți e frică. De ce anume îți este frică?

Sunt mai multe obiecte:

1. te temi de singurătate (dinamica abandonului)
2. te temi de schimbare (dinamica obsesională)
3. te temi de o comparație negativă (dinamica inferiorității)

Pentru a evita confruntarea cu aceste angoase (nu simți că ai un Eu suficient de puternic pentru a le face față), cauți, mai mult sau mai puțin conştient, să-ți controlezi şi să-ți posezi partenerul.

Tragică situație, nu-i aşa? Ce au de-a face aceste mecanisme psihologice cu iubirea?

Nimic. Iubirea nu taie aripile, nu le leagă fedeleş, nu le condamnă. Iubirea nu ia ostatici, nu leagă oamenii de piciorul scaunului, şoptindu-le: „Eşti foarte important pentru mine". Iubirea nu construieşte închisori, nu înalţă ziduri, nu angajează detectivi particulari. Închisorile, oricât de atrăgătoare pe dinafară sau sofisticate pe dinăuntru, rămân închisori. Ele sunt construite din frică.

Iubirea nu este posesivă şi nici calculată. Nu-l reţine pe celălalt cu forţa, nu-l manipulează, nu-l şantajează, nu-l cumpără cu promisiuni. Dacă el stă cu tine pentru că tu îi oferi ceva la schimb (casă, maşină, bani, poziţie socială etc.), el nu rămâne pentru tine, ci pentru acel ceva. Relaţia voastră ar trebui să poarte un nume, să fie înregistrată la Registrul Comerţului şi să plătiţi pentru ea un impozit de 16%.

Iubirea nu îngrădeşte, ci respectă şi amplifică libertatea. Dacă o iubeşti cu adevărat pe această femeie, o vei ajuta să fie mai intens originală şi liberă. Dacă îl iubeşti cu adevărat pe acest bărbat, îi vei permite să manifeste mai multă spontaneitate şi creativitate.

Îi respecţi alegerile şi disponibilitatea de a iubi. Dacă place şi pe altcineva, dacă se îndrăgosteşte de altcineva, dacă vrea să-şi ofere timpul, afecţiunea sau corpul şi altcuiva, respecţi şi asta. Crezi că ai atât de multă forţă interioară?

O iubeşti suficient de mult pentru a avea încredere în luciditatea ei? Îl iubeşti suficient de mult pentru a avea încredere în înţelegerea lui? Dacă alegerile celuilalt te fac pe tine să suferi, aceasta este problema ta şi nu problema lui. Pentru că tu nu suferi din dragoste, ci din gelozie. Iar gelozia este, cum sper să fi aflat, în mod esenţial frică.

„Te iubesc" este o etichetă sublimă pentru pachete mult mai ieftine şi prozaice. Ea îl ascunde pe „Îţi aparţin. Sunt al tău" sau pe „Îmi aparţii. Te posed."

Este şi cazul tău? Află ce anume te determină să posezi sau să devii proprietatea cuiva. O fiinţă care se lasă posedată devine un obiect. Cine vrea să renunţe la demnitatea de subiect? Cine nu a experimentat-o sau nu o valorizează. Iar cel care nu vrea să renunţe, ce face? Luptă. Relaţiile în care demonul posesivităţii s-a activat sunt relaţii de luptă. Luptele nu sunt întotdeauna pe faţă dar produc victime, uneori şi victime colaterale (în acest caz copiii).

Îţi propun o reformulare (de fapt, două) pentru „Te iubesc". Iată-le:

1. Îmi aparţin. Sunt o persoană liberă.
2. Îţi aparţii. Eşti o persoană liberă.

Nu te înfioară aceste perspective? Eu te iubesc, dar asta nu mă transformă în sclavul tău şi nu te face nici pe tine prizoniera mea. Iubirea conservă şi amplifică libertatea. Am mai spus-o? O repet pentru că e o chestie super tare în care

cred într-un fel aproape dogmatic. Iubirea respectă şi extinde libertatea. Iubirea respectă şi extinde libertatea. Poate nu e suficient de clar.

IUBIREA RESPECTĂ ŞI EXTINDE LIBERTATEA.

Iubirea crează libertate şi bucurie. Dacă simţi că ai eşuat în dragoste, te rog, nu acuza iubirea pentru asta. Încearcă să fii lucid şi să vezi care este responsabilitatea ta.

Trebuie să fi avut anumite aşteptări. Anumite pretenţii. Cereri pe care nu le-ai exprimat niciodată. Dorinţe pe care ţi le-ai interzis sau de care nu ai fost conştient. Toate acestea îţi aparţin, sunt fapte subiective ale fiinţei tale. Eşti responsabil pentru ele. Nu au nici o legătură cu iubirea, dintr-o raţiune extrem de simplă: iubirea este dăruire, împărtăşire.

În iubire nu există victime. Victimele există doar în luptă. Dacă stai acum şi plângi, acesta nu este semnul că ai iubit. Este semnul că ai pierdut lupta. Te gândeşti că aş putea fi mai suportiv? Sunt mai mult decât atât. Îţi spun toate lucrurile astea din compasiune (şi, simultan, mi le spun şi mie). Este ca şi cum ai fi adormit şi, în vis, ţi se pare că iubeşti. Eu vin şi-ţi arunc puţină apă rece pe faţă. Trezeşte-te la realitate! Caută să fii mai conştient. Dacă vei continua să visezi ca iubeşti, nu vei experimenta niciodată iubirea din realitate. Aşa ceva mi se pare cumplit. De aceea stau cu apa lângă mine. Şi dacă e nevoie, îţi dau şi două perechi de palme. Pe moment, n-o să-ţi

placă, poate chiar o să mă urăşti. Cu timpul, însă, îţi voi deveni drag şi mă vei căuta pentru a-mi mulţumi.

3. Cum stai cu puterea interioară?

Ataşamentul posesiv face din cel iubit o anexă a propriului Eu. Te iubesc, adică eşti „al meu", îmi aparţii, am drepturi asupra ta. Aceasta este o idee cu un gust mult mai dulce ca mierea. A renunţa la ea este ca şi cum ai bea sucul unei lămâi, asortate cu un grapefruit. Cum spuneam, dacă ai suficientă maturitate emoţională şi putere lăuntrică, vei accepta nevoile celuilalt, vei înţelege că este o persoană liberă şi, dacă iubirea este mare, poate chiar vei contribui la satisfacerea lor, fără a pretinde ceva în schimb. Acesta ar fi un exemplu splendid de iubire fără condiţii.

Dacă nu poţi renunţa la posesivitate, mai bine retrage-te. Cui crezi că îi servesc ameninţările, acuzaţiile, suspiciunea, culpabilitatea sau controlul tău? Relaţia voastră va fi un câmp de luptă, pe care plutesc emoţii negative şi distructive. Ce poate creşte într-o asemenea atmosferă, cum se pot dezvolta bucuria, zâmbetul, veselia? În plus, dacă în acest spaţiu cresc şi copii, datorită gradului înalt de receptivitate, specific vârstei, vor absorbi şi mai uşor toxicitatea

emoţională din jur. Încearcă să vezi, la distanţă, consecinţele acestui tip de convieţuire.

Din alt punct de vedere, sentimentul geloziei, pe care posesivitatea îl generează, este ceva absolut minunat. El îţi arată până în ce punct ai evoluat, adică unde sunt limitele tale actuale. Credeai că iubirea ta este excepţională, romantică, feerică. Gelozia te trezeşte din acest vis caraghios. Devenit conştient de limitele tale, depinde numai de tine dacă vrei să le depăşeşti sau nu. Dacă te simţi pregătit sau nu. Dacă poţi anticipa ceea este dincolo de ele, dacă îţi poţi reprezenta iubirea nonposesivă.

Acesta este un proces de dezvoltare personală, o autoextensie ce are în centru amplificarea capacităţii de a iubi. Credinţa mea este că nimeni nu poate iubi liber o altă persoană dacă nu se conectează, mai întâi, la izvorul de iubire dinăuntrul lui. Uneori numesc acest izvor Sinele, alteori îi spun Dumnezeu. Numele sunt mai puţin importante. Cu adevărat important este să reuşeşti să stabileşti această conexiune, care îţi va permite să primeşti, apoi să dai mai departe, energia iubirii.

Ceea ce numim iubire în mod obişnuit este atracţia pentru o realitate externă ce evocă sau activează, într-o anumită măsură, o realitate internă. Dificultăţile şi conflictele apar când realitatea externă (bărbatul sau femeia care te atrage) începe să se comporte altfel decât te aştepţi, în baza imaginii existente înăuntrul tău.

Te ataşezi de exterior deoarece exteriorul te ajută să-ţi revelezi interiorul, să avansezi în procesul de împlinire internă. Însă exteriorul nu se suprapune niciodată perfect peste interior. Exteriorul are gradele lui de libertate, nu toate uşor de acceptat pentru tine.

Gelozia pe care o resimţi arată măsura în care nu permiţi lumii din afara ta să fie ceea ce este. Ea creează o situaţie extraordinară, te stimulează să cauţi un răspuns la întrebarea: ce ţi-ar trebui pentru a accepta mai mult nevoile, sentimentele şi preferinţele celui/celei de lângă tine?

Nu lăsa posesivitatea să-ţi paralizeze iubirea. Nu renunţa la iubire în favoarea geloziei. Să renunţi la iubire e foarte uşor, nu trebuie să depui nici un efort. Este suficient să spui: „Relaţia noastră s-a încheiat. Nu te mai iubesc. De astăzi tu nu mai exişti pentru mine".

Să învingi gelozia poate fi chinuitor. E nevoie de muncă, poate mai ceva decât într-o carieră de piatră. Trebuie să afli cum e cu drepturile şi libertăţile, să înveţi să fii mai tolerant, să-l laşi pe celălalt să evolueze în ritmul lui, pe drumul lui, alături de cine doreşte.

Eşti pregătit pentru această tortură? Eşti gata să renunţi la controlul asupra celuilalt dintr-un respect superior pentru libertatea lui? Dacă ai fost dezamăgit din dragoste („el/ea m-a înşelat" sau „el/ea place şi pe altcineva") e floare la ureche să o părăseşti. Să nu te mai deschizi în faţa nimănui sau să intri la

mănăstire, pretextând că singurul care merită să fie iubit este Dumnezeu.

Provocarea imensă este să-ţi transformi posesivitatea, să înveţi să iubeşti fără a fi gelos, fără a suferi atunci când celălalt este fericit şi cu altcineva. Şi dacă ai învăţat să iubeşti încurajând, stimulând şi hrănind libertatea celor din jur, dă-mi un telefon, pentru a mă convinge că nu vorbesc (sau scriu) în pustiu.

GELOZIA

1. Definiție. Rădăcini vechi și noi

Mai întâi, definiția. Numesc **gelozie** un ansamblu de trăiri emoționale, gânduri și acțiuni care apar și se dezvoltă atunci când o relație semnificativă este percepută ca fiind amenințată de un rival.

Pentru a fi gelos trebuie să ai ceva (pe cineva), în sensul de a avea sentimentul că acel ceva/cineva îți aparține. O altă persoană amenință să te priveze (să te deposedeze) de acel ceva/cineva. Aceasta este gelozia. Ea este în mod net diferită de invidie, care se referă la ceea ce un altul are iar tu nu.

Exemplu: tu beneficiezi de atenția părinților. E minunat. Apoi se naște fratele tău, care deturnează o parte din această atenție (ți-o fură, te deposedează de ea). Trăirea pe care o ai față de fratele tău (rivalul) este gelozie.

La fel de bine poți fi invidios pe fratele tău din următorul motiv: el are acele caracteristici care-i permit să atragă atenția părinților. Deci el are calități (caracteristici) pe care tu nu le ai, dar ți le dorești, întrucât se pare că te-ar ajuta să primești atenția părinților.

Acesta este un caz în care gelozia și invidia se suprapun. Gelozia presupune adesea invidie, nu însă și invers. Poți fi invidios fără a fi gelos.

Rădăcinile geloziei sunt de două feluri:

1. rădăcini vechi (moştenirea noastră istorică);
2. rădăcini noi (istoria personală de viaţă).

Psihologia evoluţionistă are un punct de vedere foarte interesant asupra geloziei. Ea spune că dacă există acum, înseamnă că a jucat un rol important în reproducerea speciei. Altfel spus, a fi gelos a reprezentat un atribut valoros pentru specie, atribut care a fost conservat şi reprodus de-a lungul generaţiilor. Cei care nu au fost geloşi au avut mai puţini descendenţi, cei care au fost geloşi au avut şanse mai mari de a ajunge până în prezent.

Iată şi argumentele:

Suntem în zorii umanităţii cunoscute, în mijlocul unor populaţii de vânători – culegători, care trebuie să supravieţuiască în condiţii de o duritate inimaginabilă astăzi. Aceştia sunt părinţii noştri îndepărtaţi (de acum milioane de ani). Gelozia pe care oamenii acestor timpuri o resimt este pusă în serviciul succesului genetic, în felul următor:

Bărbatul este gelos deoarece nu vrea să hrănească alţi copii decât ai lui. Dacă nu ar fi gelos, dacă i-ar permite femeii sale să fie fecundată de alţi bărbaţi (deci să nască alţi copii), şansele de supravieţuire a copiilor săi vor scădea. De ce? Deoarece hrana pe care le-o aduce se va împărţi la mai mulţi copii (copiii lui plus copiii altor bărbaţi, crescuţi de femeia lui şi

hrăniți de el). Copiii lui vor beneficia de mai puțină hrană, ceea ce le diminuează șansele de supraviețuire.

Femeia este și ea geloasă. Ea nu dorește ca bărbatul ei să fecundeze o altă femeie, deci să aibă și alți copii, cărora să le ofere o parte din hrană. Pericolul pe care gelozia femeii îl evită este dispersarea resurselor. Dacă bărbatul ei oferă hrană/grijă și altor copii, copiii ei vor primi mai puțin, deci șansa ei de a-și transmite genele va fi mai mică.

În acele timpuri, nu era deloc un lucru simplu. Adesea bărbatul își risca viața, cheltuia importante resurse fizice și energetice. Cărui bărbat i-ar fi convenit să-și pună viața în pericol pentru a aduce hrană unor copii care nu sunt ai lui, adică pentru a facilita transmiterea genelor altui bărbat? Ce femeie s-ar fi bucurat pentru bărbatul ei, care își consumă energia pentru a oferi o parte din vânat altor copii, privându-i astfel pe ai ei de o hrană îndestulătoare?

Controlul pe care gelozia l-a instituit a permis succesul reproducerii. Genele s-au transmis din generație în generație și acesta e motivul pentru care, la un nivel arhaic al psihismului, și tu, dragul meu cititor, ești gelos.

În plus, nevoia de succes genetic explică și de ce bărbații sunt instinctiv atrași de femei tinere și frumoase, pe când femeile preferă bărbați puternici, realizați social.

Cine sunt cele mai fecunde şi sănătoase femei? Femeile tinere. Ce se întâmplă cu frumuseţea pe măsură ce timpul trece? Se pierde. Prin urmare, frumuseţe = tinereţe = fecunditate. De ce e aşa de importantă fecunditatea? Pentru a avea garanţia transmiterii genelor.

Ce au făcut şi fac femeile observând înclinaţia naturală a bărbaţilor? Caută să fie atrăgătoare, cochete, tinere, frumoase, dezirabile. O industrie uriaşă prosperă pe această bază.

De ce preferă femeile bărbaţi cu statut superior (fie actual, fie semnalând clar că îl vor obţine în viitor)? Deoarece un statut înalt garantează resurse abundente pentru ele şi copiii lor. Iarăşi, şanse mari de succes genetic.

Ce au făcut şi ce fac bărbaţii sesizând această preferinţă? Depun efort, muncesc din greu, luptă pentru a ajunge cât mai sus. Ei sunt animaţi de nevoi de performanţă, pe când femeile sunt animate de nevoi estetice. În bună logică, bărbaţii intră în competiţie şi sunt geloşi pe bărbaţi cu personalitate puternică, afirmativi şi siguri de ei, pe când femeile au ca rivale femeile puternice şi frumoase. Cine se află, însă, în spatele acestor lupte, competiţii şi rivalităţi, mai mult sau mai puţin conştiente? Specia!

Tot psihologia evoluţionistă (Lelord şi André, 2003) explică disponibilitatea superioară a femeii de a ierta o relaţie strict sexuală a

bărbatului ei cu o altă femeie. Ea nu se teme în acest caz de dispersia resurselor. Această ameninţare se iveşte doar atunci când bărbatul ei are nu doar o legătură sexuală cu o altă femeie ci şi una emoţională. Angajându-se afectiv, acordând valoare unei alte femei, bărbatul va fi înclinat să-i ofere o parte din resurse. Acesta este tipul de relaţie pe care partenera sa „oficială" îl detestă, de care se teme şi pe care îl va ierta mai greu.

La bărbat lucrurile stau diferit. El tolerează mai greu însăşi implicarea sexuală a partenerei sale, întrucât aceasta duce la fecundare. Cum am menţionat deja, nu are nici un interes să ofere resurse unor copii care nu sunt ai lui.

Aceasta ar fi rădăcina istorică pe care toţi o conţinem, prin simplul fapt de a fi vii şi de a ne situa pe o linie transgeneraţională cu origini ce se pierd în negura timpurilor (sau a peşterilor).

Rădăcina mai nouă (chiar extrem de nouă, în raport cu prima) priveşte istoria personală de viaţă, adică tipul de familie în care am crescut (fraţi/surori), modelele parentale, condiţionarea culturală şi religioasă, primele experienţe amoroase etc.

Gelozia fraternă nerezolvată este o sursă puternică a geloziei de mai târziu, din viaţa adultă. Este imposibil ca părinţii să-şi iubească în acelaşi fel copiii. Raţiunile sunt simple din punct de vedere psihologic. Copiii se nasc în contexte diferite, adică sunt înconjuraţi,

încredințați sau investiți cu misiuni, dorințe, așteptări diferite. Iubirea parentală nu are cum să fie dreaptă (oricât vor nega părinții!), iar copiii sunt primii care simt asta.

Copilul va face față geloziei și o va elabora dacă, în loc de a i se spune „trebuie să-l iubești pe fratele tău!" (emoțional îi este imposibil, cel mult poate pretinde asta), sentimentele de gelozie îi vor fi confirmate și acceptate („înțeleg că ești gelos pe fratele tău, că te simți iubit mai puțin de când s-a născut").

În notă psihanalitică, alte surse ale geloziei sunt retragerea sânului și iubirea pe care mama o are pentru tata (copilul se simte trădat, observă că există un rival, cineva pe care mama îl preferă, uneori).

Acestea sunt răni niciodată vindecate, doar închise superficial și care se redeschid, de pildă, în relația de cuplu, atunci când cineva îl revendică sau amenință să-l ia pe cel care are grijă de tine. Cu cât suferința în copilărie a fost mai intensă, cu atât e posibil ca relația de gelozie, la distanță, să fie mai greu de înțeles.

Bărbatul mai tânăr care dansează cu partenera ta nu este tot una cu fratele tău mai mic, care a acaparat-o pe mama, la un moment dat. Lucrurile nu sunt la fel de limpezi, însă, în inconștient, care operează cu identificări iraționale, absurde.

Trauma unei infidelități anterioare reprezintă o altă sursă a geloziei. Îl transferi pe

partenerul care te-a înşelat în noul tău partener, manifestând, pe această bază, o suspiciune pe care el nu o poate înțelege (şi nici tu, dacă nu eşti conştientă).

Alte surse sunt infidelitatea observată a unui părinte (sau deconspirată şi sancționată de celălalt părinte) şi nivelul redus al stimei de sine. Cu alte cuvinte, dacă nu ai încredere în tine, dacă ți se pare că partenerul tău este „peste nivelul tău", îți va fi teamă să nu te părăsească, găsind pe cineva mai bun ca tine. Gelozia traduce, în acest caz, o credință de tipul „Nu sunt suficient de interesant(ă) pentru a rămâne cu mine o perioadă mai mare de timp".

Marii geloşi sunt combinații letale de suspiciune şi dependență emoțională. Insuficient de maturi pentru a-şi asuma riscul de a fi părăsiți (risc absolut obiectiv, întrucât nimeni nu este perfect) şi cu un nivel de suspiciune peste ceea ce este considerat normal în grupul social de care aparțin, viața lor este chinuitoare cel puțin, dacă nu cumva tragică.

În sfârşit, părerea proastă despre fidelitatea sexului opus alimentează şi ea gelozia. Aşteptarea ca celălalt să te înşele (nu pentru că are anumite caracteristici, ci pentru că aparține de un anumit sex) subminează relația, o face dificilă şi angoasantă.

2. Esenţa geloziei este frica

În relaţia de cuplu, pentru a fi gelos trebuie să te aştepţi sau să te simţi îndreptăţit la loialitate sexuală din partea partenerului tău. Folosesc sintagma „loialitate sexuală” deoarece ea simbolizează cel mai bine legătura materială/obiectivă dintre două persoane şi este strâns legată de plăcere într-o relaţie presupusă ca având un grad înalt de intimitate, anume relaţia de cuplu.

Gelozia este trezită de credinţa că partenerul violează, nu respectă, abandonează sau dispreţuieşte angajamentul vostru fundamental (explicit/implicit), anume de a vă încredinţa intimitatea fizică şi psihică unul altuia.

Tu poţi avea aşteptări pe linia loialităţii sexuale fără a fi conştient de ele. Partenerul tău, idem. Mai mult decât atât, el poate să-ţi împărtăşească sau nu fidelitatea pe care o reclami (sau la care te aştepţi în secret). Atunci când nu o face sau când o face (o împărtăşeşte) dar tu îl suspectezi de contrar, judecata ta este focalizată pe lipsa de reciprocitate, pe injustiţie şi trădare, fundalul emoţional al trăirilor de gelozie.

La o analiză mai atentă, însă, gelozia se naşte din ceva mai adânc decât aşteptarea ca partenerul să-ţi fie fidel. Altfel spus, această aşteptare este expresia unor mecanisme mai profunde, pe care le voi prezenta în continuare.

Pentru început, menționez care este esența geloziei.

ESENȚA GELOZIEI ESTE FRICA.

Ce fel de frică? Frica de a pierde ceea ce ai din cauza unui rival. Şi cam ce ai putea pierde? Poți pierde:

1. o persoană
2. o imagine

Să le luăm pe rând.

Teama de a pierde o persoană este activată de două nevoi diferite, care pot acționa simultan sau separat. Aceste două nevoi sunt:

- nevoia de control (de a poseda o altă ființă)
- nevoia de a fi cu cineva (corelată cu teama de singurătate).

Mecanismele sunt simple. Gelozia pe care o resimți traduce teama că, în absența partenerului, nu mai ai pe cine să controlezi. Voința ta de a poseda şi domina o altă persoană nu mai are asupra cui să se exercite. Această situație este, bineînțeles, angoasantă şi este experimentată la nivelul Eului conştient ca gelozie.

Este foarte posibil, însă, să nu ai o asemenea nevoie de control (adică, în limbaj psihanalitic, să nu ai o fixație anală). Cu toate acestea, să fii gelos. De ce ? Deoarece te temi de singurătate, nu ştii sau nu crezi că îi poți face față. Gelozia, în acest caz, este o apărare în raport cu teama de abandon. Plecarea partenerului este percepută dramatic. Dacă el/ea

pleacă (te părăseşte), tu vei rămâne singur(ă) şi nu crezi că te vei descurca. Suplimentar, la teama de singurătate se poate adăuga teama de schimbare. Rămas singur, va fi necesar să te adaptezi noii situaţii, adică să schimbi ceva în stilul de viaţă cu care te obişnuiseşi. Dacă nu ai această disponibilitate, gelozia va încorpora şi teama de schimbare.

Teama de a pierde o imagine se referă, desigur, la imaginea de sine. Gelozia de acest tip are o calitate extraordinară deoarece îţi semnalează faptul că operezi cu o imagine de sine deformată, nerealistă.

Îţi imaginai că răspunzi excelent nevoilor partenerului, mai bine decât oricine altcineva. Acesta nu este decât orgoliu, iar realitatea te pune faţă în faţă cu această minciună. Este imposibil să te acordezi perfect la partenerul tău, astfel încât să nu mai aibă nevoie de nimeni. Întotdeauna vor exista frustrări, pur şi simplu pentru că realitatea este, prin natura ei, satisfăcătoare şi frustrantă. Nu poţi avea exclusivitate decât în mintea ta. Nimic nu este perfect în realitate. Peste tot există nepotriviri, incompatibilităţi, fricţiuni, disonanţe, frustrări, inadecvări, eşecuri. Ceea ce contează este intensitatea lor şi capacitatea de a le suporta. A pretinde că nu există, a crede că răspunzi în totalitate nevoilor şi dorinţelor partenerului nu este decât o amăgire, expresia nevoilor infantile de omnipotenţă. Descoperirea limitelor personale

este dureroasă. Faptul că partenerul este atras şi de altcineva te doare, deoarece îţi revelează că nu eşti cine credeai că eşti. Dar această durere este bună! Ea te poate ajuta să creşti din punct de vedere psihologic. Înţelegi că poţi fi important în viaţa cuiva, fără ca importanţa ta să fie absolută (cum îţi place să crezi). Nu eşti buricul pământului, nu eşti Dumnezeu pentru nimeni. Poate ai aptitudini şi calităţi extraordinare, dar ai şi limite personale. Această înţelegere poate fi salvatoare pentru evoluţia ta, deoarece îţi restituie un sens al modestiei şi smereniei fără de care nu poţi avansa.

3. Cine este responsabil pentru gelozia mea?

Cei care, în copilărie, au fost trataţi necorespunzător (nedrept) sau au crescut cu o percepţie acută a lipsei de loialitate a oamenilor sunt mai înclinaţi să dezvolte, în relaţia de cuplu, trăiri de gelozie fără nici un fundament în comportamentul partenerului. Ca adulţi, ei se aşteaptă să fie trădaţi, înşelaţi sau trataţi inechitabil, ca atunci când erau copii. Aceste aşteptări nu se mai află sub pragul conştiinţei, adesea fiind adânc îngropate (datorită caracterului lor dureros). Totuşi, un flirt nevinovat al partenerului sau o îmbrăţişare amicală pot declanşa furie intensă, un torent de acuzaţii, culpabilizări şi interpretări.

Persoanele lipsite de încredere în resursele şi capacităţile personale, critice cu ele însele, având complexe de inferioritate pe linia masculinităţii sau feminităţii, în faţa unui presupus rival vor fi mai predispuse să creadă că partenerul îl preferă pe acesta.

Geloşii incapabili să se investească în parteneriat uzează de trăirea lor într-o manieră manipulativă, nu pentru a elimina ameninţările, ci pentru a se asigura de afecţiunea, prezenţa sau sprijinul partenerului. Raţionamentul inconştient pe care acest tip de comportament se clădeşte este: „Eu nu mă pot dărui şi nu sunt sigur de dăruirea ta. Trebuie să fac ceva pentru a mă asigura de dragostea ta". Un alt gând, „Eu nu mă pot dărui şi cred că nici tu nu te poţi dărui", când e urmărit cu perseverenţă (vezi rigiditatea paranoidului) îl determină pe partener să cedeze, epuizat: „M-am săturat să îţi tot dovedesc dragostea mea". Moment în care gelosul exclamă: „Am ştiut de la început!".

Partenerii geloşi, fie că acţionează din orgoliu şi teamă de abandon, fie din nevoia de a poseda şi controla, sfârşesc prin a-l face pe celălalt să se simtă prins în capcană, agresat, asaltat, devalorizat sau nerespectat. Atenţia constantă şi constrângerile autoimpuse, pentru a nu genera suspiciuni, conduc nu doar la pierderea independenţei, ci şi a simţului integrităţii personale. Pe de altă parte, acuzaţiile repetate şi nefondate de infidelitate pot conduce

într-adevăr la trădare sau la repolarizarea sentimentelor, înlocuind iubirea cu ura.

Un partener echilibrat şi stabil emoţional, capabil de a se orienta şi în alte direcţii, nu va tolera mult timp comportamentele celui gelos şi, în cele din urmă, îl va respinge.

Cine este, totuşi, responsabil pentru gelozia pe care o resimţi? Tu! Dacă partenerul tău este atras de altcineva, dacă îi oferă acelei persoane o parte din timpul, energia, resursele sale, gelozia pe care tu o experimentezi îţi aparţine. Tu eşti singurul responsabil pentru ea. Partenerul tău doar apasă pe un buton pe care scrie: „Când partenerul meu este atras de altcineva, el mă înşeală". Însă butonul este al tău. Mesajul, de asemenea. Puteai să nu ai acest buton sau să inscripţionezi pe el un alt mesaj. De pildă: „Când partenerul meu este atras de altcineva, el este un om deschis către lume".

Nimeni, niciodată nu ne poate face geloşi. Cauza trăirilor de gelozie nu se află în comportamentul partenerilor noştri, ci în structura noastră de personalitate, în gradul de dezvoltare emoţională şi în felul în care noi interpretăm comportamentul lor.

Când interpretarea este corectă (celălalt a încălcat un angajament explicit de loialitate), trăirea afectivă nu este gelozia ci tristeţea/furia: „Mă simt înşelat şi asta mă doare/mă înfurie. Însă tu nu eşti vinovat pentru ceea ce simt eu. Tristeţea/furia este a mea". În acest caz,

partenerul nu este responsabil pentru trăirea mea, ci pentru comportamentul lui. El se poate simţi incapabil să respecte un angajament sau, dacă este un sadic, se poate bucura pentru suferinţa la a cărei apariţie a participat. Oricare ar fi acestea (regret, devalorizare, plăcere sadică), el este responsabil pentru trăirile lui.

Trăirile noastre, oricât de negative sau perturbatoare, sunt expresia problemelor noastre. Ceilalţi sunt doar stimuli, condiţii, fundal. Dacă eu sunt gelos aceasta este problema mea! Tu doar creezi o situaţie în care eu devin conştient de această problemă. Sigur că nu-mi place (cui îi place să aibă probleme?), însă este problema mea şi trebuie să o rezolv.

A-l face pe celălalt responsabil sau vinovat este ca şi cum am învinui cerul pentru că plouă. Ploaia vine, într-adevăr, de sus, dar nu este responsabilitatea cerului să ne ofere o umbrelă sau să ne spună unde să ne adăpostim.

Cerul acţionează în acord cu natura lui. Tot aşa acţionează şi partenerul (în acord cu natura lui). Dacă natura lui îţi crează ţie dificultăţi, aceasta nu e problema lui, ci a ta.

Nonasumarea responsabilităţii este uşor de detectat în constrângerea sau manipularea celuilalt astfel încât el/ea să acţioneze şi nu tu. Pentru ca tu să nu mai fii gelos, celălalt trebuie să facă ceva: să se conformeze, să pună nevoile tale mai presus de ale lui, să te asculte, să nu întârzie, să nu fie afectuos sau cald cu altcineva.

Deşteaptă chestie, nu-i aşa? Tu ai o problemă şi îl pui pe celălalt să ţi-o rezolve. Aceasta este o atitudine de tip infantil. Felul cum îţi gestionezi gelozia arată cât de mult ai crescut. Ştiu că în acest moment îţi sunt nesuferit şi îmi asum asta, dintr-un motiv ciudat şi pentru mine: îmi pasă de evoluţia ta.

Nonasumarea responsabilităţii sabotează o relaţie ce s-ar fi putut dovedi roditoare. Persoanele geloase, oricât de mare ar avea IQ-ul, par a fi oarbe. Ele se comportă astfel încât să-i îndepărteze chiar pe cei după a căror dragoste tânjesc. Sunt asemenea unor copii care scâncesc, plâng, ţipă, dau din picioare sau, într-un limbaj mai frust, fac ca toţi dracii pentru a avea ceea ce îşi doresc. În felul acesta devin o povară pentru parteneri, cărora le vine greu să-i aprecieze pentru aceste conduite egocentrice şi meschine.

4. Situaţii declanşatoare

Iată câteva situaţii tip, de natură a declanşa gelozia.

1. Un fost partener sau un partener pe care îl doreşti este în mod clar interesat de altcineva.

- Fosta ta prietenă şi-a găsit deja pe altcineva.
- Bărbatul pe care îl placi o curtează pe prietena ta cea mai bună.

- Afli că fata pe care o doreşti merge la film/teatru cu altcineva.
- Băiatul de care eşti îndrăgostită nu are ochi pentru tine, ci pentru sora ta.

2. Te simţi neglijat(ă) de partenerul actual dar nu ai nici o dovadă că interesele lui erotice/afective sunt altele.

- Lucrează foarte mult şi vine atât de obosit încât nu mai puteţi ieşi nicăieri.
- Se întâlneşte periodic cu prietenele ei.
- Lipseşte tot mai mult de acasă datorită călătoriilor în interes de serviciu.

3. O altă persoană este interesată sau chiar flirtează cu partenerul tău, care nu pare la fel de interesat.

- Observi cum toată seara a privit-o.
- Toată ziua e la el în birou, indiferent dacă are treabă sau nu.
- O invită săptămânal în oraş.

4. Suspectezi sau chiar ştii despre partenerul tău că a fost într-o situaţie compromiţătoare, care sugerează posibilitatea infidelităţii.

- Ştii că cinează frecvent cu cea mai atrăgătoare colegă de serviciu.
- Comunică frecvent pe chat cu un alt bărbat.
- Vorbeşte aproape zilnic la telefon cu o bună prietenă/un bun prieten.

5. Ştii sau bănuieşti despre partener că a manifestat un interes vădit pentru altcineva.

- Au stat mult de vorbă la petrecere şi s-au simţit excelent.
- Ai auzit că o admiră foarte mult şi chiar regretă că este căsătorită.
- Povesteşte cu însufleţire despre el şi realizările lui.

6. Ai dovezi despre lipsa de loialitate a partenerului.

- Tu sau altcineva de încredere i-a văzut sărutându-se.
- Lipseşte nopţile.
- Afli că se tratează pentru o boală cu transmitere sexuală.

În workshop–urile pe care le conduc, centrate pe relaţia de cuplu, am introdus câteva întrebări puternice, de natură a declanşa trăiri de gelozie. Rezultatele au fost, întotdeauna, surprinzătoare pentru participanţi (în sensul că le-au oferit suporturi promiţătoare pentru analize personale). Întrebările sună aşa:

Cum crezi că te-ai simţi (şi ce ai face) dacă...

1. partenerul tău ţi-ar spune că doreşte să petreacă 2-3 ore cu o persoană de sex opus, la un ceai/o cafea
2. (după ce evenimentul 1 s-a consumat) partenerul ţi-ar spune că simte o anumită atracţie şi ar vrea să vorbească mai mult cu persoana respectivă, pentru a se clarifica

3. partenerul ți-ar spune că a dat curs atracției și s-au sărutat (nimic altceva!)
4. partenerul ți-ar spune că dorește să aibă o relație sexuală cu persoana respectivă.

După cum vezi, am exclus situațiile în care toate aceste lucruri s-ar întâmpla pe ascuns. Am presupus că există suficientă încredere între cei doi parteneri și pentru a-și asuma dorințele și nevoile. Relația în care aceste trăiri și dorințe sunt ținute secrete este deja tensionată și merită o discuție aparte.

5. Textura geloziei – idei și credințe iraționale

Iată câteva idei infantile care stau la baza amalgamului de afecte și emoții trăite frustrant, din sfera geloziei:

i) Nu reprezint nimic dacă nu mă iubești.

Și de ce fel de iubire are nevoie gelosul? De iubire exclusivă. Din acest motiv este atent și reacționează la cea mai mică ofertă emoțională a partenerului, ofertă orientată spre altcineva. Pentru că dacă altcineva primește înseamnă că el este privat. Și de ce i se refuză iubirea? Pentru că nu o merită, pentru că nu are nici o valoare. Această trăire este atât de dureroasă încât trebuie evitată neapărat. Supravegherea anxioasă și controlul sunt mijloace puse în slujba acestei evitări.

ii) Am drepturi asupra ta. Îmi aparții.

Analizez această idee într-un capitol separat (vezi „Posesivitatea"). Menţionez însă că e una din cele mai periculoase credinţe iraţionale. Când este contrazisă de un comportament mai autonom al partenerului, poate transforma o persoană agreabilă şi civilizată într-un monstru preistoric.

De aceea, merită să ne amintim cât mai des că o relaţie de cuplu este un acord liber între doi oameni prin care ei se angajează să-şi satisfacă cele mai importante nevoi şi dorinţe, exact atât timp cât fiecare este disponibil şi doreşte aceasta. Acest acord nu e valabil o perioadă nelimitată. Mai degrabă, într-o relaţie foarte vie şi creatoare, el este reînnoit zilnic. Asta înseamnă că, la un moment dat, unul din parteneri poate deveni indisponibil sau incapabil să vină în întâmpinarea nevoilor de dezvoltare ale celuilalt. Nimic (cu excepţia convenţiilor sociale) nu-l poate obliga să rămână în relaţie. Şi dacă va rămâne (fără să simtă asta), acea relaţie va fi, din acel moment, falsificată.

iii) Dacă te pierd nu voi mai avea, niciodată, pe nimeni.

De ce să nu gândeşti, însă, din altă perspectivă? De pildă: dacă tu pleci, am şansa de a întâlni pe cineva mai potrivit pentru mine. Această perspectivă nu poate aparţine decât celui care s-a eliberat de teama de abandon. Iar teama de abandon are rădăcini foarte adânci. Nu

are aproape nici o legătură cu relațiile anterioare, ci cu relația primară cu mama. Ca terapeut, cred că vindecarea de această traumă se face printr-un contact îndelungat cu o figură parentală (o femeie-terapeut). Abia după ce această rană s-a vindecat gelozia ca traducător al fricii de abandon va dispărea.

Separat de aceste idei iraționale şi indiferent de apariția unui rival, tendința de a fi gelos depinde de următorii 3 factori:

1. Angajarea emoțională în relație

Se referă la gradul în care îl investeşti pe celălalt şi, o dată cu el/ea, relația. Dacă planurile tale sunt mari, dacă ți-ai proiectat deja viitorul şi speri ca ceea ce îți doreşti să se împlinească, tendința de a fi gelos va fi mai mare. De ce să fii gelos când nu-ți pasă prea tare de viitor, când nu te vezi construind ceva cu celălalt şi nu-l valorizezi suficient pentru a-l integra într-un proiect de viață comun?

2. Insecuritatea personală

Se referă la gradul în care te simți investit de celălalt. Altfel spus, cât de angajat îți pare celălalt în relație? Este stabil emoțional în raport cu tine? Te doreşte, te sprijină în nevoile tale? Dacă nu o face (sau nu o face suficient), insecuritatea pe care o resimți te face să răspunzi cu mai multă gelozie.

3. Sensibilitatea emoțională

Se referă, pur şi simplu, la intensitatea cu care resimți emoțiile în general. Cineva cu o

rezonanță afectivă mai redusă (nu neapărat cu o vulnerabilitate de tip schizoid sau schizotipal) va resimți gelozia mai puțin intens decât o persoană cu un registru emoțional mai fin diferențiat. La limită, un indiferent afectiv nu va avea nici o reacție, pe când un histrionic va genera un spectacol la care va asista toată strada.

6. Infidelitatea

Mi-e foarte greu să definesc infidelitatea altfel decât din perspectiva unui contract social (acela de la ofițerul stării civile). Nici nu știu, din punct de vedere psihologic, dacă acest termen este operațional.

De exemplu, dacă îi povestești unui al treilea (și nu partenerului) câte ceva despre angoasele și secretele tale, se cheamă că ești o persoană infidelă? Dacă ar fi așa, psihoterapeuții ar trebui condamnați in corpore pentru înaintare la infidelitate. Pe de altă parte, când ești mai infidel: când îți oferi corpul (intimitate fizică) unui al treilea (fără să-i dezvălui ceva din lumea ta interioară) sau atunci când îți oferi sufletul (intimitatea psihologică) unui al treilea, în absența oricărui contact fizic?

Poți fi infidel (deci culpabilizat) la nivelul intenției? Dacă doar îți imaginezi că faci

dragoste cu o femeie care arată trăsnet, ţi-ai înşelat soţia? Dacă visezi să fii mângâiată şi sărutată pe sâni de un bărbat chipeş, ţi-ai înşelat partenerul?

Unde se trage linia? Credinţa mea este că linia se trage arbitrar. Altfel spus, nu există criterii imuabile (solide/rigide) după care comportamentele şi atitudinile să fie net delimitate. Cum ne învaţă vechiul simbol chinezesc yin-yang, în orice mare de yin există un punct de yang şi invers. Aceasta este baza de pe care sunt înclinat să fiu permisiv (deci liberal). Mai mult decât atât, cred cu putere că singurii îndreptăţiţi şi apţi să se pronunţe asupra subiectului sunt cei doi parteneri. Oricine altcineva, oricât de apropiat, care intervine pentru a emite o judecată de un tip sau altul („Tu ai greşit!") îmi seamănă cu acei oameni de pe vremea Noului Testament, foarte doritori să ridice piatra şi să arunce cu ea.

Atribuirea responsabilităţii celor doi parteneri nu e întâmplătoare. Cred că este datoria lor să-şi împărtăşească, să-şi clarifice şi să-şi negocieze (dacă este cazul) viziunea asupra fidelităţii în cuplu. Nimeni altcineva nu are ce căuta în această relaţie deoarece, pe scurt, nu e treaba lui! Cu toate acestea, în relaţia dintre doi oameni pot fi (adesea sunt) prezenţi zeci de oameni: figuri parentale, autorităţi religioase, purtători ai normelor sociale, prieteni apropiaţi etc. Dacă este şi cazul tău, îţi propun

să examinezi pe rând opțiunile acestora, astfel încât, în cele din urmă, poziția pe care te situezi să fie a ta, în sensul de a reflecta gândirea ta individuală, liberă.

Partenerii care nu și-au asumat viziunea asupra fidelității, adică nu au comunicat-o explicit, clar, limpede nu au nici un drept în a o sancționa, atunci când li se pare că celălalt este infidel. Este ca și cum ar intra într-un joc cu reguli știute doar de ei, pe care le-ar dezvălui la un moment dat. Această atitudine (perversă!) nu e decât o modalitate ingenioasă de a descărca agresivitatea fără a se simți culpabili.

Din punct de vedere psihologic, infidelitatea este mai puțin ceva ce i se întâmplă cuiva și mai mult un proces, adică ceva ce se întâmplă între doi oameni. Acest proces este unul de echilibrare a nevoilor sau dorințelor, ajunse la un anumit grad de tensiune. Iar pentru tensiunea existentă în relație nu este responsabil unul singur! Altfel, e ca și cum ai spune că ai trecut cu mașina pe podul de la Cernavodă, dar podul are un singur capăt!

Într-un exemplu ce poate părea trivial (și care sper să fie cu atât mai sugestiv), ea (soția) are o aventură de o noapte cu un alt bărbat pentru că nu mai putea suporta monotonia din relația sexuală cu partenerul ei de cuplu. Pulsiunea ei sexuală se tensionase la un grad de care soțul ei nu era deloc străin! Dacă i-ar spune (e un exemplu concret, din practica mea

profesională) se aşteaptă să nu fie înţeleasă (adică soţul să nu-şi recunoască propria contribuţie), să fie blamată şi pedepsită.

Şi acesta nu e decât un exemplu banal, în sensul că operează cu o singură variabilă (sexul). Să ne gândim numai la mulţimea nevoilor ce pot fi tensionate (nesatisfăcute) într-o relaţie: de apreciere, confirmare, recunoaştere, respect, valorizare, acceptare, sprijin, încurajare, consolare, stimulare, autonomie, apropiere, comunicare tactil–kinestezică etc. şi la felul în care acestea pot fi intricate pentru a avea o imagine încă de suprafaţă a dinamicilor complexe care stau la baza a ceea ce ne-am obişnuit să numim, atât de uşor, „infidelitate".

Sunt conştient că, în special pentru cei mai conservatori, felul cum prezint această problematică pare riscant sau intolerabil, însă nu pot fi altfel. Tot ce am înţeles, până în această clipă, despre complexitatea sufletului uman, mă obligă aproape să fiu permisiv şi binevoitor. În termenii filosofiei budiste, acesta e un fel de a practica „karuna", compasiunea. Cum altfel te poţi raporta la cineva care luptă, uneori inconştient, pentru nevoile lui, care încearcă să facă faţă tensiunii, anxietăţii, dezamăgirii, tristeţii sau disperării cu mijloacele limitate care îi stau la dispoziţie, fără să înţeleagă întotdeauna ceea ce face? La ce i-ar servi să îl judeci, să îl condamni, să îl respingi? În plus, eşti sigur că stăpâneşti toate variabilele situaţiei, astfel încât să realizezi o

evaluare corectă? Practica analitică m-a învăţat că noi facem aşa de mult parte unii din alţii încât, cu adevărat, nimeni nu este o insulă şi toţi suntem doar părţi ale unui vast continent.

Şi atunci, cine pe cine înşeală? Cine pe cine judecă? Suferinţa cui este mai mare? Cine merită mai mult să fie pedepsit?

Inteligenţa genială a celui care a fost numit Buddha („Cel Trezit") a produs o soluţie care se poate dovedi salvatoare şi pentru spinoasa problemă a infidelităţii în cuplu. Buddha spune că există doar suferinţă, nu însă şi un agent al suferinţei (generator/receptor). Asta nu înseamnă că nu există oameni care produc suferinţă cum, din păcate, s-a înţeles atât de greşit. Ci că oamenii care produc suferinţă sunt, în egală măsură, oameni care se confruntă cu suferinţa.

Aplicată în relaţia de cuplu, această idee se traduce aşa: infidelitatea ca orientare către un alt partener (în plan sexual/ emoţional/ intelectual/ spiritual) este indicele unei relaţii aflate în suferinţă. Aceasta înseamnă că ambii parteneri suferă, cu diferenţa că suferinţa unuia poate fi reprimată, nemanifestată, inconştientă. Cel care acţionează este frecvent cel care nu o mai poate suporta, deoarece este mai vulnerabil. Într-un mod neştiut şi paradoxal, el îi oferă şi celuilalt şansa de a deveni conştient de propria lui suferinţă. Pe termen lung, acesta nu poate fi decât un lucru bun, chiar dacă pe termen scurt este ceva dureros sau tulburător.

TRANSFIGURAREA

1. Dincolo de experienţa psihologică

În esenţă, a transfigura o persoană pe care o iubeşti înseamnă a te raporta la ea ca la un aspect al Principiului Arhetipal Masculin sau Feminin, după caz. Dacă este o femeie, pe durata transfigurării „vezi" în ea mai mult decât o femeie, adică o „vezi" pe Femeia Arhetipală, polul feminin al Sinelui/Dumnezeu. Dacă este un bărbat, percepi în el Bărbatul Arhetipal, polul masculin al lui Dumnezeu/Sinelui.

În acest sens, a transfigura înseamnă a trece dincolo de figură (trans = dincolo de) sau, altfel spus, dincolo de ceea ce este materie, formă, aparenţă, periferie, înveliş, având acces la ceea ce este subtil, sublim, spiritual.

Pentru aceasta ai nevoie de o persoană care să conţină şi să manifeste, măcar într-o anumită măsură, respectivele calităţi spirituale. De pildă, pentru a te conecta la aspectul de Frumuseţe Arhetipală a Sinelui, ai nevoie de o persoană în carne şi oase prin care această frumuseţe transpare. Pentru a te lega de aspectul Forţă infinită a lui Dumnezeu, ai nevoie de un bărbat prin care să se manifeste ceva din această forţă. Un bărbat fricos, care se sperie de propria lui umbră, în nici un caz nu va fi un suport de transfigurare pentru aspectul de Putere al

Divinului. O femeie la care lungimea şi lăţimea sunt practic egale nu va evoca nimic din Frumuseţea desăvârşită a Centrului Spiritual. (Folosesc termenii Sine, Dumnezeu, Centru Spiritual în acelaşi sens).

Suportul exterior este necesar, nu însă şi suficient. Mai este nevoie de cineva. De tine! Tu eşti cel care realizează transfigurarea. Dacă îţi lipseşte (sau nu ai dezvoltat) această capacitate, poţi sta mult şi bine lângă o femeie de o frumuseţe copleşitoare sau lângă un bărbat incredibil de curajos. Nu vei avea acces la sursele transcendente ale frumuseţii sau curajului acestora. Altfel spus, experienţa ta subiectivă va fi una pur psihologică, nu însă şi spirituală.

În ce constă această putere de transfigurare? Îmi vine destul de greu să o analizez. Îmi pare a fi o combinaţie de aspiraţie spirituală, disponibilitate emoţională, imaginaţie şi inocenţă. Când spun aspiraţie spirituală mă refer la dorinţa intensă de a cunoaşte, prin comuniune, aspectul ultim al realităţii, izvorul creaţiei, ceea ce este adânc, sublim şi misterios. Fără trezirea şi conştientizarea acestei dorinţe nu văd cum ai putea pleca în căutarea acestei surse originare şi enigmatice. Cel căruia nu-i este sete nu caută apă. Tot aşa, cel care încă nu resimte setea spirituală (nu i s-a activat această nevoie) nu va întreprinde nimic pentru a o potoli. Însă cel care presimte existenţa a ceva înălţător şi abisal în acelaşi timp, în care s-a

trezit nevoia de a-l simţi pe Dumnezeu şi care îşi asumă responsabilităţile pentru această nevoie (precizare deloc întâmplătoare: unii nu şi-o asumă!) acţionează. El devine ceea ce se numeşte, îndeobşte, un căutător spiritual, adică un căutător de aur, dar pe alt nivel.

Când spun disponibilitate emoţională mă refer la un tip special de deschidere a inimii, anume la un fel de spaţiu interior suficient de vast pentru a conţine senzaţii, emoţii, sentimente tulburătoare, intense, uneori debordante.

Imaginaţia nu este reproductivă, ci creatoare. Ea pleacă de la ceea ce este concret, sensibil, imperfect şi, prin procedee combinatorice, ajunge la suprasensibil, la ceea ce este ideal şi desăvârşit. Realul este recreat pe un alt nivel, transcendental, este reconstruit şi sublimat, înălţat până la ceea ce este esenţial şi arhetipal. Din acest punct de vedere, oamenii cu o structură artistică sunt, desigur, mai avantajaţi.

În sfârşit, inocenţa pe care o am în vedere este apropiată de mintea lipsită de prejudecăţi a copilului, minte care este pură în sensul că nu a fost contaminată sau condiţionată cultural (dar care va fi, pentru că acesta este destinul oricărui copil). Inocenţa de care vorbesc este totuna cu mintea începătorului („beginner's mind"), cel care, neavând pretenţia de a şti deja, îşi permite să se lase surprins. Cel care crede în mod rigid (vezi dogmatismul religiilor organizate) că Dumnezeu este într-un anumit fel va eşua în a-l

recunoaşte, atunci când Dumnezeu (pe care îl intuiesc jucăuş, pus pe şotii) se va arăta altfel. A accepta că, în ciuda tuturor cunoştinţelor, nu eşti decât un mare ignorant, îmi pare a fi necesar pentru a avea acces la potenţialul de noutate şi prospeţime al Sinelui. Altfel spus, pentru a contempla extaziat (uneori înfiorat) ceea ce mintea ta, oricât de dezvoltată, nu ar fi putut produce vreodată.

Dincolo de aceste consideraţii, transfigurarea este posibilă deoarece bărbaţii şi femeile sunt purtători ai Principiilor Divine. Ei/ele încarnează, manifestă în proporţii extrem de variate aspecte ale Principiilor Arhetipale. Unii o fac mai clar, mai intens. În cazul lor transfigurarea este uşoară. O femeie care înconjoară cu multă dragoste un copil evocă lesne arhetipul matern (Mama Divină, în tradiţia spirituală). Privind-o cum are grijă de copil, observându-i afecţiunea şi sensibilitatea empatică, te poţi conecta şi tu la acest aspect al Principiului Feminin, chiar dacă eşti bărbat.

Alţii o fac mai puţin intens, mai timid, mai puţin observabil. Asta nu înseamnă că nu conţin Principiile Arhetipale, ci că acestea sunt prea puţin trezite. Gradul de diferenţiere psihologică a acestor persoane este încă scăzut. Acesta nu e un motiv pentru a-i dispreţui deoarece şi noi, cu ceva timp în urmă, am fost la fel. Mai degrabă este un motiv pentru a-i asista să-şi activeze acest potenţial, astfel încât să ajungă să

manifeste, într-un grad mai înalt, ceea ce deocamdată este adormit sau inert.

În principiu, cam în asta constă evoluția: a trezi și a manifesta plenar, benefic și creator, potențialul pe care îl conții, potențial ce derivă din două surse arhetipale numite, pentru ușurință, Principiul Masculin și Principiul Feminin.

2. Suflete pereche

În relația cu celălalt semnificativ, transfigurarea poate fi un instrument excelent pus în serviciul evoluției psihologice și spirituale. Principiul Arhetipal pe care îl percepi în iubita ta, prin transfigurare, se activează în ea, o impulsionează să se afirme și să trăiască mai pregnant calitățile ce îi corespund. Transfigurându-l pe iubitul tău îi hrănești natura superioară, îl stimulezi să se simtă și să se comporte mai în acord cu ceea ce este elevat și minunat în el. Evoluția dinamizată prin aceste procedee transfiguratoare nu mi se pare a avea limite!

Și pentru a fi mai tehnic, iată câteva detalii pentru acest „modus operandi":

Privește o femeie frumoasă. Nu e obligatoriu să fie iubita ta. Poate fi o necunoscută. Și acum, gândește-te: crezi că ea s-a făcut așa de frumoasă? Armonia formelor, proporții, grația, crezi că sunt opera ei?

Nicidecum. Ea nu este capabilă să facă să crească un singur fir de păr. Frumusețea pe care o manifestă (şi pe care tu o percepi) i-a fost dăruită. Dăruită de cine? De Principiul Feminin, bineînțeles. Când acest principiu, în aspectul lui de frumusețe, se va retrage din ea, fenomenul va fi imediat perceput. Nu va mai fi atât de frumoasă!

Această femeie (şi oricare altă femeie frumoasă) pe care acum o admiri este doar un aspect parțial, incomplet, al Principiului Arhetipal Feminin. Ea este precum o uşă către acest principiu. Dacă vei trece sau nu prin această uşă, asta depinde numai de tine şi de puterea ta de transfigurare.

Ea doar te ajută să treci dincolo. Este precum un releu care transmite un tip de energie. Releul nu produce energia respectivă, ci doar o transmite! Fiorul sacralității, starea de adorație, încântarea şi uimirea pe care le simți sunt generate nu de ea, ci de Principiul din spatele ei. Acesta e Principiul care te atrage irezistibil, a cărui atingere te înfioară, te uluieşte, te îmbată, te emoționează profund.

Dacă nu faci diferența între formă şi conținut, între structura materială şi principiul spiritual care se manifestă prin ea, riști să te ataşezi de formă. Acesta este un mare pericol, deoarece orice ataşament conduce la suferință (întrucât formele nu sunt veşnice). Dacă femeia respectivă pleacă din viața ta sau formele ei se

transformă (frumusețea pălește) vei suferi. Fixat pe o anumită formă (adică atașat), așteptând-o să reapară sau căutând-o la nesfârșit prin filele memoriei, pierzi sau rămâi orb la manifestările aceluiași principiu prin alte ființe, manifestări poate chiar mai rafinate, mai puternice, mai vii.

Dacă ea a plecat (în cazul unui bărbat), dacă el nu mai este (în cazul unei femei), există motive de întristare, desigur, însă nu pentru mult timp. Cel care a plecat nu a luat Principiul Arhetipal cu el! Tocmai pentru că este infinit, principiul este peste tot și îl poți vedea, cu condiția să nu ții ochii închiși.

Există, totuși, un caz în care suferința ce pare a nu se mai sfârși este justificată. Este cazul în care celălalt (să presupunem că ești femeie) se apropie extraodinar de mult, aproape până la suprapunere, de modelul vibrator latent din tine însăți. El concretizează imaginea primordială pe care o porți tu, o întruchipează, o face să fie percepută obiectiv. Deși rare, aceste întâlniri (numite întâlniri de „suflete pereche") sunt posibile. Însă chiar și în acest caz ai motive să fii optimistă. El se va întoarce în mod necesar (nu neapărat în această viață), pentru că are nevoie de tine, pentru a trăi experiența unui anumit tip de împlinire, tot așa cum tu ai nevoie de el. Repet, aceste întâlniri sunt rarisime și nu trebuie confundate cu experiența îndrăgostirii, deși seamănă, în anumite privințe, cu ea. Relația sufletelor pereche este întotdeauna tulburătoare,

oricât de mult timp ar trece, pe când trăirile din emoția de îndrăgostire se estompează la un moment dat, pentru a dispărea sau a cristaliza în altceva.

Sufletele pereche, doi oameni care se oglindesc într-un grad foarte înalt unul pe celălalt, în aspectele lor complementare, crează, atunci când sunt împreună (uneori şi la distanță), un câmp vibrator apropiat de câmpul fundamental, acela în care Principiile Arhetipale sunt fuzionate. E firesc să genereze multă energie, în acelaşi fel în care câmpul originar (Sinele) creează, la nesfârşit, energie.

Un criteriu pentru identificarea corectă a acestui tip de relație este conştientizarea caracterului răscolitor al întâlnirii de către amândoi. Cazurile în care unul singur percepe relația ca specială sau ieşită din comun sunt transferențiale prin excelență (partenerul este identificat inconştient cu o figură parentală).

Dincolo de acestea, bărbați şi femei care nu sunt suflete pereche pot, de asemenea, pentru o perioadă limitată de timp, face experiența cuplului arhetipal, prin intermediul anumitor practici spirituale. În Tantra, de pildă (în forma ei autentică), cei doi parteneri devin, pentru un timp, cosubstanțiali cuplului cosmic. Femeia îşi depăşeşte condiția, devenind Parashakti (Absolutul Divin polarizat feminin), la fel şi bărbatul, care devine Shiva (Absolutul Divin polarizat masculin). Cei doi, prin care curge

energia creatoare a Sinelui, au acces la o stare intensă de fericire, având ca suport relația amoroasă controlată.

Cum, pe planeta noastră, se pare că nimic nu poate exista fără a fi pervertit și tradiția tantrică a „beneficiat" de excese și derapaje, generând, pe bună dreptate, critici și neîncredere. Transgresarea ritualică a convenientelor sociale a degenerat ușor în promiscuitate și desfrâu, libertatea sexuală a fost confundată cu libertinismul, iar evoluția spirituală a funcționat ca scuză perfectă pentru a da curs instinctualității.

Din fericire, filonul tantric a păstrat maeștri și discipoli adevărați, care au adus până în zilele noastre această curajoasă metodologie spirituală, capabilă să folosească aspectul cel mai grosier al iubirii (sexualitatea) într-un mod elevat, transfigurator.

Capacitatea de a contempla într-o femeie sau într-un bărbat Principiul Divin poate fi trezită prin înțelegere. Dacă n-aș crede asta m-aș ridica chiar acum de la birou pentru a merge la culcare. E nevoie doar de puțină lumină pentru a înțelege că, dacă un om nu este totuna cu hainele lui, tot așa corpul unui om nu este totuna cu spiritul lui. De ce n-ar fi oamenii, pentru Principiul Divin, ceea ce sunt hainele pentru un om?

Înțelegând asta, am putea începe să sesizăm ceea ce este ideal, elevat, universal valabil într-o altă ființă, fie și numai în stadiul de germene. În orice om există ceva sublim, o parte excepțională

pe care o manifestă fragmentar, contextual, insuficient sau deloc. Această parte, pe care îmi place s-o numesc Sinele, poate fi dinamizată prin transfigurare. Mecanismul e simplu: raportându-te la această parte din el, îi transmiţi ceva din energia ta, adică o trezeşti, o faci să vibreze. El/ea se va bucura de acest proces şi, eventual, îl va duce mai departe. Transfigurarea este un drum în spirală, o modalitate a Viului de a se elabora şi transforma la nesfârşit, împingând creaţia mai departe, mai sus şi simultan mai adânc, pentru că nici un pol nu vine în manifestare fără polul complementar.

3. Identificarea Principiului Arhetipal – mecanisme şi efecte

Când îţi propui şi reuşeşti să-i vezi pe ceilalţi în aspectul lor spiritual, tu eşti primul care câştigă. Dacă sunt receptivi, câştigă şi ei. În ce constă câştigul tău? Te branşezi la Principiul Arhetipal, adică deschizi porţi în tine pentru ca acesta să-ţi comunice din calităţile şi tendinţele lui. Este o formă de a-l atinge pe Dumnezeu, de câte ori realizezi o transfigurare. Este o formă de a trăi în două lumi, în lumea aceasta şi în lumea „de dincolo", experienţă pe care o numesc unificatoare şi o văd ca pe o sarcină de evoluţie.

A percepe în celălalt, prin transfigurare, Principiul Spiritual înseamnă a-l conecta şi pe el la Sursă, adică a-i oferi o şansă extraordinară de dezvoltare. Acolo unde este posibil (de exemplu, într-o relaţie de cuplu de lungă durată, într-o relaţie părinte – copil sau într-o relaţie maestru – discipol) acest procedeu al transfigurării poate reprezenta un instrument incredibil de stimulare, potenţare şi îmbogăţire spirituală. Transfigurându-se reciproc, doi parteneri de cuplu energizează şi amplifică nu doar iubirea dintre, ei ci şi caracteristicile-sământă cu care s-au născut, devenind astfel mai apţi pentru a-şi împlini misiunea personală cu care au venit în această viaţă.

Exemplificare: Soţul tău are Soarele şi Ascendentul în Taur. Ce înseamnă asta? Înseamnă că rar ai mai văzut pe cineva aşa de greu de clintit. Înseamnă că dacă el crede că o anumită idee este corectă, poţi şi să te sinucizi, că tot nu va renunţa la ea. Această rigiditate te scoate din minţi. De ce nu o transfigurezi? Ce-i permite rigidităţii lui să existe? Ce fel de energie o alimentează? Evident, energia arhetipală a stabilităţii. Rigiditatea este, în esenţă, stabilitate. Iată ceva ce poţi admira la soţul tău! Îl va face asta mai flexibil? În nici un caz. Ceea ce poţi, prin transfigurare, este să-l provoci să-şi utilizeze altfel acest potenţial. Stabilitatea aplicată în relaţia de cuplu înseamnă fidelitate şi siguranţă. Fii sigură că acest om nu te va înşela şi nu te va părăsi! Stabilitatea

aplicată la cămin înseamnă că nu te vei muta din 2 în 2 ani. Şi dacă a spus că va face un lucru, fii sigură că îl va face. Acest om nu-şi schimbă opiniile de pe o zi pe alta şi în mod cert îşi ţine promisiunile. Acest tip de stabilitate este mult mai dezirabil, nu-i aşa?

Să mergem la polul celălalt. Partenera ta este nestatornică şi instabilă, uneori îţi pare frivolă în relaţiile pe care le stabileşte. Ce energie arhetipală îşi face de cap aici? Energia mobilităţii! Admiră această energie şi va începe să fie orientată creator. Instabilitatea mentală devine viteză de gândire, frivolitatea, prin sublimare, se transformă în capacitate de adaptare la numeroase tipologii umane. Nestatornicia apare ca deschidere către nou, curiozitate şi disponibilitate de a experimenta.

Prietena ta plânge foarte uşor, este foarte impresionabilă şi are mereu nevoie de încurajări? Este pur şi simplu energia arhetipală a sensibilităţii, încă neintegrată. Transfigurează-o şi vei învăţa multe despre rafinamentul emoţional, despre rezonanţa afectivă şi empatie. Arhetipul manifest în ea, cu timpul, se va dinamiza şi în tine astfel încât, peste un număr de ani, nu este exclus să plângi revăzând „Pacientul englez" şi să nu-ţi aminteşti prima vizionare, când nu ai făcut deloc economie de ironii şi comentarii sarcastice.

Transfigurarea, ca metodă de transformare şi evoluţie spirituală, este infailibilă. Cu o

condiţie: să fie realizată conştient şi nu mecanic. Cu alte cuvinte, dacă nu participi cu toată fiinţa ta şi mai ales dacă nu crezi în ea, efectele vor fi practic nule.

Când o priveşti pe iubita ta şi îi spui (sau spui în sinea ta) „Eşti atât de frumoasă" sau „Eşti aşa de bună cu mine", vei activa în ea Frumuseţea sau Bunătatea Arhetipală dacă crezi în ceea ce spui. Dacă nu crezi mai bine nu mai spune nimic!

Credinţa ta puternică o leagă de Principiul Arhetipal. Puţin câte puţin, pe nesimţite, ea devine tot mai frumoasă (sau mai tandră, mai devotată, mai tolerantă etc.) deoarece Principiul Arhetipal se activează în ea.

În acelaşi fel, iubitul tău devine, încet-încet, mai înţelept, mai puternic sau mai disciplinat datorită transfigurării tale reuşite. Principiul Arhetipal pe care îl dinamizezi prin transfigurare îşi face simţită prezenţa. El se transformă deoarece tu îl ajuţi să se transforme.

Cum faci asta? Văzând în avans ceea ce el urmează să fie, intuind potenţialul lui de creştere, crezând cu adevărat şi aşteptându-te să se manifeste, anticipând, în prezent, o realitate nouă, minunată. Forţa unei aşteptări pozitive, corelată cu dorinţa arzătoare de a-ţi fi revelată o anumită calitate arhetipală pot depăşi şi înfrânge rezistenţa încrâncenată a materiei, inerţia obişnuinţelor sau teama de schimbare.

O femeie transfigurată, receptivă la energiile ce-i sunt transmise, poate manifesta, temporar, fascinația sau magnetismul irezistibil al Principiului care o locuieşte. Un bărbat transfigurat, pentru o perioadă de timp, poate fi perceput şi poate acționa asemenea unui zeu printre oameni. Dacă ei nu pot păstra, în mod conştient, legătura cu Principiile Arhetipale, revin, după ce transfigurarea încetează, la condiția de oameni obişnuiți. Figuri de notorietate la un moment dat (vedete din artă, televiziune sau sport), după ce investirea publică le-a fost retrasă, nu mai ies prin nimic în evidență, pierzându-se anonimi în mulțime. Forța principiilor arhetipale a diminuat, ca şi cum acestea ar fi plecat în altă parte, la altcineva.

În absența percepției transfiguratoare, relațiile de cuplu, oricât de efervescente la început, se diluează şi uneori mor (se destramă sau supraviețuiesc nevrotic). Ele seamănă cu o butelie cu apă, din care consumi şi tot consumi, până la un moment dat, când nu mai ai ce consuma, deoarece s-a golit. Pentru a evita această situație este necesar să mergi periodic la Sursă, ca să o încarci.

Şi dacă ai reuşit transfigurarea cu o persoană foarte apropiată, îți va fi mai uşor să încerci şi cu altele, chiar necunoscute. În ceea ce mă priveşte, îmi aduc aminte o zi în care, după ce meditasem asupra principiului transfigurării, am ieşit în oraş, la plimbare. În ziua aceea am văzut aşa de multe femei frumoase încât nu mi-a venit să cred. Şi ştii ceva? Încă le mai văd.

ÎN CÂTE FELURI IUBESC OAMENII?

Răspunsul cel mai simplu ar fi că oamenii iubesc în multe feluri. Mai exact, fiecare în felul lui. Dar acesta este un răspuns care nu aduce nici un fel de cunoaştere. În ignoranţa în care, personal, mă zbat (poate şi tu) am nevoie de mai mult de cât un răspuns poetic şi în nici un caz de unul sceptic („Felurile de a iubi sunt în mod esenţial neclasificabile").

Gândeşte-te la nori. De câte feluri sunt norii? Dacă te uiţi pe cer, în fiecare zi, vei găsi forme extrem de variate. Cu toate acestea, meteorologii au distins patru categorii de nori: cumulus, nimbus, cirus şi stratus. Acestea se pot combina, generând forme mixte, precum cumulo-nimbus. Cu ajutorul acestor categorii poţi descrie cerul unei zile, indiferent de anotimp. Evident, doi nimbus nu sunt identici. Sunt, însă, suficient de asemănători pentru a fi incluşi în aceeaşi clasă. În acelaşi fel operează acea parte a psihologiei numită „psihodiagnostic", care caută profile-tip de personalitate. Deşi oamenii sunt unici, ei pot fi aşezaţi sub mai multe „umbrele", graţie asemănărilor dintre ei.

Contururile pe care psihodiagnosticul clinic şi meteorologia le trasează, în domeniile lor, le caut şi eu, de ceva vreme, în domeniul iubirii. Iată ce am găsit:

Mi se pare că oamenii iubesc în două mari feluri. Am numit aceste feluri IUBIRE-RĂSPUNS, respectiv IUBIRE-DĂRUIRE şi le voi analiza pe rând. Încep cu iubirea-răspuns, care e de departe cea mai răspândită modalitate de a iubi, pe această planetă.

1. Iubirea-răspuns

Iubirea-răspuns este un amestec de iubire, aşteptări şi dorinţe personale. Într-un limbaj mai mistic, este o combinaţie de Sine (în sens transpersonal, nu freudian) şi Eu.

Această iubire începe cu mine şi apoi ajunge la tine. Iată cum: Mie îmi place foarte mult ciocolata. Tu îmi cumperi ciocolată, iar eu, ca răspuns, te iubesc. Observă tiparul (exemplul cu ciocolata se poate multiplica la nesfârşit): eu am nevoie/îmi doresc ceva, tu îmi oferi acel ceva. Abia după ce nevoia sau dorinţa mea a fost satisfăcută încep să te iubesc. Eu te iubesc pentru că tu faci ceva pentru mine. Dacă nu faci, nu te iubesc.

Prin urmare, nu este o iubire liberă, ci condiţionată. Eu nu te iubesc indiferent dacă tu faci sau nu ceva pentru mine. Nu, nu. Te iubesc, după ce primesc ceva de la tine, după ce ai venit în întâmpinarea unei nevoi personale.

Atenţie, nu spun că acesta e un lucru bun sau rău. Deocamdată constat. Deşi, fie vorba

între noi, fiind vorba de iubire, sunt înclinat să cred că oricum e ceva minunat.

Iubirea-răspuns conține, în subtext, următorul mesaj: „Fă-mă să mă simt bine, fericit!” Are o dominantă receptivă (mai întâi primesc ceva de la tine) motiv pentru care, făcând legătura cu Principiile Arhetipale, o consider un aspect al Principiului Feminin.

Eu am nevoie să călătoresc în străinătate, să văd și să mă bucur de locuri frumoase. Dar tu nu călătorești cu mine. Ei bine, pe tine nu te iubesc. Dar pe tine (un altul), care ai o nevoie similară și care mă însoțești, pe tine te iubesc.

Am nevoie, când mă întorc seara, de la slujbă, să găsesc mâncare gătită. Vreau ca tu să-mi faci de mâncare, tu îmi faci de mâncare, iar eu te iubesc. Dacă nu știi să gătești, dacă nu-ți place sau te-ai săturat să-mi faci de mâncare, avem probleme. Nu te mai iubesc.

Am nevoie să mă admiri, să-mi spui că sunt frumoasă, specială, deosebită. Tu mă apreciezi și eu te iubesc. Când îmi arăți imperfecțiunile, defectele, viciile, iubirea mea pentru tine dispare.

Eu doresc să facem dragoste și tu ești disponibilă erotic. Ca răspuns, te iubesc. Însă nu te mai iubesc dacă ești obosită, dacă nu ai chef sau dacă, Doamne ferește, ești atrasă de altcineva.

După ce am eșuat, mă aștept să mă încurajezi, să-mi spui că ai încredere în mine și că data viitoare sigur voi reuși. Tu faci asta, iar eu te iubesc. Dacă tu nu te pricepi sau, din

motivele tale, alegi să nu fii alături de mine, sunt frustrată şi dezamăgită. Astăzi nu te mai iubesc!

Să mai dau 200 de exemple sau bat şaua ca să priceapă iapa? În iubirea-răspuns sunt focalizat pe nevoile mele. Ele sunt pe primul loc. Ca recompensă pentru faptul că le satisfaci, eu te iubesc.

Iubirea mea nu pleacă de la mine spre tine pur şi simplu. Ai vrea tu... Există condiţii, exigenţe, standarde. Dacă respecţi condiţiile, ţii cont de exigenţe, te ridici la înălţimea aşteptărilor, ei da, meriţi, sâc. Însă nu-ţi voi oferi energia mea iubitoare pur şi simplu pentru că tu exişti, ci numai dacă tu faci ceva pentru mine.

Şi uite-aşa un copil, pentru a beneficia măcar de iubirea-răspuns (iubirea-dăruire nici nu intră în discuţie), culege premii după premii („Te iubesc dacă ai performanţe şcolare"), merge la meditaţii de limba germană sau de pian pe care, în sinea lui, le urăşte, mănâncă tot din farfurie, cu riscul de a-şi da metabolismul peste cap, nu mai spune nimic, pentru a nu fi considerat obraznic („Te iubesc dacă nu-mi răspunzi şi te conformezi") sau plânge pe ascuns, în camera lui („Băieţii nu plâng!").

Un adult, în relaţia de cuplu, împins de aceleaşi motive, acceptă o partidă de sex în ciuda a ceea ce simte, evită subiectele delicate, care îl pot deranja pe celălalt (ca şi cum aceste probleme nu ar exista – tehnica struţului), îşi minimalizează sau ignoră nevoile personale,

simulează bucuria de a-şi vedea soacra, se preface că-i plac prietenii partenerului etc.

Fără tine, eu nu sunt fericit. Aceasta este iubirea reactivă. Fără părinţi, copilul este neputincios, viaţa lui este în primejdie. Însă părinţii sunt acolo, îi satisfac nevoile (măcar cele primare) şi copilul îi iubeşte.

Fără prietenul tău, simţi că te copleşeşte singurătatea. Dar el este aici, lângă tine şi tu îl iubeşti.

Fără soţia ta care te consolează atunci când eşti trist şi te impulsionează când eşti pe punctul de a te resemna, viaţa ta ar fi mult mai grea. Dar ea este acolo şi tu o iubeşti.

Totuşi, tabloul nu este aşa ideal cum îl zugrăvesc. Ai anumite aşteptări la care, surpriză, partenerul nu răspunde. Ce se întâmplă atunci? Suferi. Suferi pentru că nu-şi aranjează frumos hainele în şifonier, pentru că nu are un job mai bine plătit, suferi pentru că vorbeşte la telefon cu fostul ei iubit sau cu fosta lui prietenă, suferi pentru că uită să-ţi aducă flori, suferi pentru că nu-i plac drumeţiile lungi, suferi pentru că munceşte până târziu, suferi pentru că nu are opţiuni politice ferme, suferi pentru atenţia pe care o oferă fratelui sau surorii, suferi pentru că nu-ţi spune, cu lux de amănunte, cum se simte.

Aceasta este iubirea-răspuns, întoarsă pe partea cealaltă (pentru specialişti, în aspectul ei de Umbră). Şi ce faci în acest caz? Da, asta faci.

Încerci să îl schimbi. Să o modelezi. Să îi modifici comportamentele. Să îi refaci structura de personalitate.

Ştii ce am învățat eu, până la aceşti aproape 40 de ani, spre care mă îndrept vertiginos? Că încercarea de a-l schimba pe celălalt este nu doar inutilă ci şi, pentru cei care au simțul umorului, comică. Este ca şi cum pe tine te doare stomacul şi te duci la doctor, rugându-l să prescrie o rețetă pentru vecinul tău. Draga mea, boala este a ta! Ca să te simți bine, nu altcineva trebuie să se schimbe. Schimbă-te tu, dacă simți nevoie unei schimbări.

În cuplu, ciocnirea dintre aşteptările tale şi realitatea celuilalt este fatală. Este imposibil să nu fii frustrat. Însă celălalt, aşa cum este el, nu e responsabil pentru frustrarea ta. Tu eşti frustrat pentru că nu-ți sunt împlinite aşteptările. Aşteptările sunt ale tale, până la ultimul milimetru. Tu ai o anumită imagine, imagine ce există exclusiv în capul tău. Realitatea este o.k. Numai în raport cu imaginea pe care o porți în tine realitatea pare necorespunzătoare, insuficientă, frustrantă, dureroasă. Tu nu iubeşti pe cineva real. Eşti îndrăgostit de o imagine, de un set de idei. E firesc să suferi, deoarece realitatea (din afara ta) nu se potriveşte cu imaginea (dinăuntrul tău). Dar cine este cel care crează imaginea? Cine are tot felul de aşteptări, dorințe, nevoi? Tu!

Iubirea-răspuns, atunci când o poţi privi în totalitate (adică, simbolic vorbind, pe ambele feţe) conţine şi suferinţă. Când celălalt trebuie să fie într-un anumit fel pentru ca tu să fii satisfăcut, vei suferi în mod necesar dintr-un motiv foarte simplu: natura umană nu este fixă. Mai larg, realitatea este, prin natura sa, vie, flexibilă, curgătoare. Îţi aminteşti ce spunea Heraclit? Nu te poţi scălda de două ori în apele aceluiaşi râu. Cel care astăzi te mângâie cu duioşie mâine va fi un pic diferit. Poate atingerea lui va fi un pic mai rece sau mai aspră. Poate va fi sufocantă sau dominatoare. Poate va fi mecanică, lipsită de vlagă. Cea care astăzi te ascultă cu atenţie mâine nu va mai fi interesată de aceeaşi poveste. Poate va dori ca tu să o asculţi sau va fi pur şi simplu ocupată cu altceva.

Şi Buddha şi psihanaliza aveau dreptate: dorinţa este suferinţă! Când împlinirea sau fericirea ta depind de altcineva, într-o anumită măsură, suferinţa este inevitabilă.

Când frustrarea atinge un anumit prag, pe care Eul nu-l poate tolera, iubirea-răspuns încetează. Nu te mai iubesc deoarece nu am acces la o sursă interioară de energie, pe care să ţi-o ofer indiferent de acţiunile tale.

Într-un anumit sens, atunci când te întâlnesc, nu pe tine te văd. Mă întâlnesc cu imaginea pe care o am despre tine, cu amintirile mele, cu feluritele mele interpretări în ceea ce te

priveşte. Tu ai numi asta o percepţie clară? Eu aş numi-o aşa dacă aş fi beat (şi nu sunt în clipa de faţă). Este o percepţie distorsionată de speranţe şi dorinţe nemărturisite, de visuri şi nevoi tensionate. Asta mă face să mă gândesc, uneori, că dacă am putea percepe realitatea aşa cum este, nu ne-am plictisi niciodată. În timp ce imaginile şi conceptele sunt veşnic aceleaşi, realitatea concretă, vie, nonconceptuală este uluitoare şi misterioasă.

Cuvintele „opresc" realitatea, o decupează, fac trimitere la ea, încearcă să o atingă. Ele te ajută să te apropii de realitate însă nu te pun în contact cu ea. Este ca şi cum ai călători de la Bucureşti la Paris cu un Boeing de ultimă generaţie. Avionul te transportă până la Paris, însă nu intră în simpaticul tău apartament din La Defense.

Cei care nu au deprins nobila artă a comunicării prin intermediul cuvintelor (şi care se numesc, popular, copii) încă mai pot fi uimiţi de realitate, cu neasemuita ei bogăţie de tonuri, mirosuri, culori sau vibraţii. Ai văzut recent un adult stând 15 minute în faţa unui copac, extaziat sau doar foarte interesat de această enigmatică fiinţă? Oricine face aceasta (cu excepţia horticultorului) riscă să fie etichetat ciudat, sărit de pe fix, dus cu pluta. (Ce zici de expresia „sărit de pe fix"? Relevantă, nu-i aşa?)

Realitatea este ceva în mişcare, ea se întâmplă şi, ceea ce mi se pare abilitatea

supremă a lui Dumnezeu, nu se întâmplă niciodată la fel. Pentru naturile contemplative, această caracteristică este fermecătoare. Pentru cei angajaţi în relaţii semnificative, este moderat sau intens exasperantă.

Cum să-l iubeşti în continuare pe cel care refuză sau nu mai poate să fie aşa cum doreşti, care s-a schimbat într-un sens care nu-ţi convine, care se comportă altfel decât te aştepţi, care nu se potriveşte cu visurile sau fanteziile tale? Nu e firesc să cauţi un altul? Îmi aduc aminte de un client, care venise la terapie la insistenţele soţiei lui. El a început să se schimbe, însă într-un sens dezavantajos pentru soţia lui. Ca atare, terapia a devenit ceva periculos pentru ea.

Iubirea-răspuns este naturală, face parte din viaţă. Ea ne arată, sistematic şi dureros, că nu am realizat unitatea. Eu nu sunt întreg dacă depind de tine. Dacă fericirea mea e în mâinile tale, libertatea pe care o simt nu e decât o amăgire. Sunt încă legat de tine, am nevoie de tine pe diferite planuri, sufăr dacă lipseşti din viaţa mea sau nu te armonizezi cu dorinţele mele. Acesta e nivelul meu de evoluţie. Până aici s-a dezvoltat viaţa în cazul meu.

O.k., acestea sunt faptele. Ce urmează? Merg mai departe? Mă învârt în cerc? Mergi mai departe? Avansezi? De ce crezi că citeşti această carte? Oare pentru a înţelege ceva? Sau

pentru a te asigura că mai simte cineva ca tine? Pentru a afla dacă există un „mai departe"?

Am veşti bune pentru tine. Îţi povestesc în continuare despre mai departele iubirii, foarte legat de aproapele nostru.

2. Iubirea-dăruire

În oglindă cu iubirea-răspuns, iubirea-dăruire este o iubire pură, necontaminată de aşteptare şi nevoi egocentrice. În acelaşi limbaj mistic, este Sinele sau, mai bine zis, o modalitate de manifestare a Sinelui. (O altă modalitate este înţelepciunea).

Iubirea-răspuns începea cu mine. Iubirea-dăruire începe cu tine. În iubirea-răspuns sunt focalizat pe nevoile mele, în iubirea-dăruire sunt focalizat pe nevoile tale. Este o iubire matură în cel mai înalt grad, deoarece se oferă fără a pune condiţii, fără a se negocia, fără a cere ceva în schimb. Prin comparaţie, iubirea-reactivă are o notă infantilă.

Iubirea-dăruire conţine mesajul „Mă bucur să-ţi ofer asta. Nu aştept nimic în schimb". Dominanta ei este emisivă (ea pleacă din mine, direct, fără ca tu să fi făcut ceva), de aceea o consider un aspect al Principiului Masculin. Asta nu înseamnă că este practicată dominant de bărbaţi! Fac această precizare pentru cei care n-au citit capitolul despre principiile arhetipale

sau l-au citit şi n-au înţeles nimic (variantă puţin probabilă – am o părere foarte bună despre inteligenţa cititorilor mei).

Iubirea-dăruire seamănă cu actul de a avea grijă de o floare. Mă bucur să te îngrijesc pe tine, floare, dar nu-ți cer să înflorești pentru mine. Nici nu mă retrag din viaţa ta dacă nu înfloreşti sau dacă înfloreşti când sunt eu plecat în vacanţă şi de tine are grijă, temporar, altcineva. Indiferent de ritmul creşterii tale, eu continui să am grijă de tine. Mă retrag atunci când şi tu te retragi. Dacă ai vorbi şi mi-ai cere să plec, pentru că doreşti să fii îngrijită de altcineva, de asemenea m-aş retrage, întrucât nu vreau să am grijă de tine împotriva voinței tale.

Cum ştiu că te iubesc cu adevărat, cum îmi dau seama dacă iubirea mea este hrănitoare? Foarte simplu.

OBSERV DACĂ IUBIREA MEA TE AJUTĂ SĂ TE DEZVOLȚI!

În opinia mea, evoluţia este criteriul iubirii: Când te iubesc, tu evoluezi. Hrănită cu iubirea mea, tu creşti, te dezvolți pe diferitele niveluri ale fiinţei tale. Aceste niveluri pot fi ierarhizate, de la inferior la superior.

Tu ai nevoie de hrană fizică, de pildă lapte (dacă eşti bebeluş). Eu îți ofer acest lapte (sunt mama ta). Tu sugi la sânul meu şi creşti. Eu nu-ți cer nimic în schimb, nici acum, nici peste 30 de

ani, când vei fi o namilă de om, cu un portofel ticsit cu lei noi. Aceasta este iubirea-dăruire.

Şi pentru că veni vorba de bani: tu ai intrat la facultate, pe locurile cu taxă, iar eu, părintele, îți ofer cei 400 € necesari. Nu pun nici o condiție, îmi face plăcere să te ajut. Nu-ți cer să iei note bune, nu te oblig să vii să mă vezi săptămânal. Mă bucur să te văd mergând la facultatea pe care ți-ai dorit-o aşa de mult şi asta e tot.

Sunt soțul tău. Îmi spui că ai întâlnit un bărbat care-ți împărtăşeşte pasiunea pentru teatru, cu care poți discuta despre autori, scenarii, actori. Eu sunt o natură mai activă şi nu pot sta 2-3 ore țintuit în fotoliu. Aşa că mă bucur pentru tine, nu te părăsesc pentru că mergi cu el la teatru, nici nu caut o altă femeie, în secret, ca să te pedepsesc. Continui să fac celelalte lucruri împreună cu tine, mai ales că acum eşti mai relaxată.

Iubirea-dăruire are ca efect evoluția celei pe care o iubeşti. În sensul cel mai înalt, spiritual, o ajuți, o stimulezi, o sprijini să devină o ființă mai luminoasă, mai iubitoare, mai pură. Te gândeşti şi acționezi pentru binele ei superior. Te bucuri să o vezi devenind mai sănătoasă, mai încrezătoare, mai frumoasă, mai înțeleaptă. Îi oferi ceea ce o face în mod real fericită.

Într-un registru mai ezoteric, o ajuți să manifeste principiul pe care îl conține şi să

integreze principiul polar opus, adică **O AJUȚI SĂ SE APROPIE DE DUMNEZEU**.

Acesta este cel mai minunat dar pe care i-l poți face. Este iubirea-dăruire în aspectul ei elevat, spiritual. Să răspunzi celor mai profunde nevoi (de tip spiritual), să-i facilitezi accesul la spiritualitate, s-o ajuți să-și ridice nivelul de conștiință, să o impulsionezi să vibreze pe frecvențe mai înalte.

Această iubire este mult mai mult decât atracția pentru o anumită persoană, mai mult decât sentimentele pozitive pe care ți le inspiră cineva în compania căruia te simți bine. Este preocupare activă și efort pentru a-i sprijini creșterea spirituală, este intenție tradusă în fapt, este dorința de a vedea o altă ființă devenind liberă (sau mai liberă).

Într-un fel, iubirea-dăruire este și ea intricată cu o nevoie personală (ca și iubirea-răspuns), cu diferența că această nevoie este foarte pură. Eu, cel care iubesc, în evoluția mea, am nevoie să fac experiența dăruirii. Am nevoia să trăiesc experiența de a oferi cuiva ceva din energia mea, din timpul meu, din cunoașterea mea, fără să cer ceva în schimb. Am experimentat iubirea-răspuns, care este un fel de iubire-deficit, o iubire activată de lipsă, de gol, de frustrare. Știu cum este să fiu iubit și să iubesc la schimb. Încă nu știu cum e să iubesc fără să aștept nimic în schimb. Prin urmare, atunci când te iubesc gratuit, îmi ofer și mie

şansa de a trăi o experienţă cu totul nouă, anume dăruirea fără condiţii. Acest „fără condiţii" mă face să echivalez iubirea-dăruire cu iubirea spirituală, deoarece acesta este felul în care îmi imaginez că Spiritul (Dumnezeu, Sinele) iubeşte tot ceea ce este viu.

Iubirea spirituală este un fel de a spune „Vreau să fii fericită", dar nu în înțelesul obişnuit, psihologic, ci în cel spiritual: **„Vreau să cunoşti fericirea supremă, vreau să-l cunoşti pe Dumnezeu, vreau să-ți revelezi Sinele"**. Îmi doresc asta pentru tine şi te ajut dacă şi tu îţi doreşti asta. Dacă ai alte dorințe, care nu au în vedere fericirea spirituală, nu le sprijin, însă le respect. Nu mă opun dacă pleci, nu te controlez, nu te manipulez. Te primesc cu bucurie dacă te întorci (vezi parabola fiului risipitor).

Ceea ce mă determină să mă comport aşa este valoarea pe care o atribui spirirtului tău, atenţia pentru nevoile tale cele mai înalte, preocuparea pentru dorinţa ta ultimă, aceea care te eliberează de iluzia acestei lumi. Ceea ce eu sunt gata să-ți ofer se adresează Spiritului din tine. Nu se adresează corpului şi nici minții.

În cazul iubirii-răspuns, oamenii care-şi spun „Te iubesc" ajug să-şi spună „Nu-mi mai pasă de tine" sau chiar „Te urăsc", atunci când intră din nou pe deficit, adică nu mai primesc ceea ce primeau. De la „Eşti cel mai important pentru mine" se trece la „Altcineva este mai

important" sau „Nu mai contezi". De ce? Ce stă la baza acestei tranziţii? Frustrarea! Eu aştept ceva de la tine, iar tu nu-mi dai. Aceasta este iubirea-răspuns, amestecul subtil de afecţiune şi aşteptări.

Iubirea-dăruire este la polul opus. Este o iubire fără aşteptări, euforică, pură, minunată. Este ca şi cum ai fi Soarele, care te iubeşte chiar dacă tu nu-l placi, ca şi cum ai fi Pământul, care te susţine deşi ţi se pare că e rigid sau ca şi cum ai fi un pom fructifer, care îţi dă fructe chiar dacă tu îl găseşti bătrân sau insuficient de frumos.

Te întrebi, probabil, dacă a iubi în acest mod nu e cumva ceva nerealist, bolmojelile unui tip care nu mai face faţă caniculei şi a început să vorbească în dodii. Doar ai şi tu pulsiuni, ai tot felul de dorinţe şi nevoi, prin ce miracol să le suporţi şi, mai mult decât atât, să participi la împlinirea nevoilor altuia?

Dacă nu ai trăit experienţa unei astfel de iubiri (şi nu ai trăit, altfel nu ai pune această întrebare legitimă), lasă-mă să-ţi explic mecanismul. E simplu de tot. Pentru a iubi în acest fel trebuie să descoperi, înlăuntrul tău, sursa inepuizabilă de energie iubitoare. După ce ai localizat-o, nu-ţi rămâne decât să te branşezi la ea.

Ce spuneam? Simplu de tot, în teorie. Cert este că, dacă ai identificat această sursă infinită, fenomenală, înăuntrul tău, ai făcut un pas uriaş în direcţia libertăţii tale. Imaginează-ţi: cum ai

putea depinde de cineva, cum ai mai putea aştepta să te iubească cineva din afara ta (o persoană), când te simţi deja iubit de cineva dinăuntrul tău? (deşi „dinăuntru" e un fel foarte aproximativ de a vorbi).

„Te iubesc pentru ceea ce primesc de la tine" din iubirea condiţionată se transformă în „Te iubesc pentru că sunt plin cu iubire". Iubirea curge înăuntrul meu, mă umple şi se revarsă, motiv pentru care îmi face bine să te iubesc şi chiar îţi sunt recunoscător dacă te laşi iubită, pentru că mă scapi de ceea ce ar putea deveni o pacoste (inundaţii interioare).

Altfel spus, iubindu-te (sau iubindu-vă) îmi fac şi mie un serviciu, am grijă de mine. E ca şi cum, în casa mea, un robinet ar curge tot timpul. La început a fost bine, pentru că eram în criză de apă, însă după ce am umplut toate sticlele şi bidoanele mi-am dat seama că am o problemă. Trebuie să le dau şi vecinilor de pe stradă şi mă bucur dacă acceptă, ce să le cer în schimb?

Evident, sunt mai multe variabile aici: debitul, calitatea apei, nevoia celor din jur de acest tip de apă (poate preferă altul), eventuala blocare a robinetului. Ai prins, însă, ideea. Iubirea pe care tu o simţi şi o manifeşti nu este creată de tine. Ea vine dintr-un loc misterios din interiorul tău, iar tu îi permiţi să treacă prin tine. Asta e toată contribuţia ta, te informez, în cazul în care te încearcă dulcea ispită a orgoliului.

Ideea narcisică şi stupidă că ai fi un individ excepţional, un ales sau altă bazaconie de genul acesta.

În termeni mai religioşi, iubirea aceasta vine de la Dumnezeu, trece prin oameni şi ajunge la alte fiinţe (oameni sau alte vietăţi), ajutându-le astfel să crească. Prin urmare, Universul se dezvoltă graţie iubirii lui Dumnezeu care curge în el. Se pare că Universul se dezvoltă inclusiv în plan fizic (vezi deplasarea spre roşu). Cât va dura această curgere (şi expansiunea corelată cu ea) urmează să vedem (sunt optimist, cred în continuitatea conştiinţei).

Iubirea pentru o fiinţă particulară (un copil, un părinte, un bunic, un partener de cuplu) poate fi sublimată în iubire-dăruire, atunci când înţelegi că ea este o manifestare a Sinelui (vezi transfigurarea). Pe această bază aproape oricine poate fi iubit necondiţionat, deşi nu oricine este suficient de transparent şi pur pentru a lăsa să se vadă strălucirea divină dinăuntrul lui.

Pe de altă parte, iubirea pentru o persoană te ajută să percepi ceea ce este sublim în ea în acelaşi fel în care, la cineva pe care îl deteşti, vezi în primul rând aspectele întunecate, defectele şi vulnerabilităţile. Din acest punct de vedere, iubirea este precum o lumină care revelează ceea ce era ascuns, latent, potenţial în celălalt. Fără acest tip de iubire este ca şi cum ai fi orb. Poţi să stai sau să treci în fiecare zi, ani

la rând, pe lângă o comoară. Pentru că eşti orb nu o vei vedea.

În acest punct îmi aduc aminte de un prieten, care m-a pus în dificultate acum mai bine de 10 ani, întrebându-mă dacă îl va recunoaşte pe Iisus, în cazul în care l-ar întâlni în metrou. Prietene, dacă nu eşti orb, îl vei vedea!

Cred că a evolua din punct de vedere spiritual înseamnă a deveni mai disponibil şi mai apt în a sesiza nucleul spiritual din celălalt, **a respecta şi a asista această sămânţă divină în procesul de creştere.** Deoarece puterile noastre sunt limitate, putem iubi un număr limitat de oameni. Mă refer aici la sentimente profunde şi stabile sau, ca să revin la exemplul cu floarea, la răbdarea pe care trebuie să o dovedeşti până când ea va înflori, în sfârşit.

Cineva care trece pe la tine şi îi pune puţină apă practică iubirea-dăruire, într-adevăr, pentru că nu-i cere nimic în schimb, însă nu o practică până la capăt. Experienţa lui nu este completă! Astăzi oferă apă unei flori, mâine alteia. Gratuit, desigur. E frumos, dar nu e suficient. El nu se întreabă sau poate nu-i pasă ce se întâmplă azi cu floarea pe care a udat-o ieri. Am explicat în altă carte că iubirea presupune angajament. Fără angajament iubirea nu este decât investiţie (în sens psihanalitic). Când iubeşti pe cineva cu adevărat, îl iubeşti pentru totdeauna, chiar şi atunci când el/ea lipseşte sau

pleacă pentru o vreme din viața ta. Spun „pentru o vreme" pentru că sunt convins că iubirea dintre doi oameni îi face să se apropie, chiar dacă stau în colțuri opuse ale lumii. Prin excelență, iubirea pune în contact și unifică. Nu te poți opune decât temporar forței ei și nici nu este o chestie prea deșteaptă să încerci.

Este și ușor să iubești pe cineva pentru totdeauna, din clipa în care ai sesizat în el sau în ea Sinele. **Sinele este ceva de o frumusețe irezistibilă**, de care este imposibil să nu fii atras și pe care să o uiți. În el sau în ea este ceva ce-ți amintește de Dumnezeu, adică te leagă de o realitate sublimă.

Relațiile de cuplu în care nu există această percepție, mai devreme sau mai târziu, se încheie (ele pot continua în plan exterior, social). Este ca și cum cei doi și-ar epuiza, încet-încet, rezervoarele, până când nu mai rămâne nimic. De ce? Pentru că nu au fost conectați la Sursă, de unde și-ar fi putut reînnoi rezervoarele de apă. Goliți definitiv, vor pleca în căutarea altor persoane, de la care să se alimenteze. Această nouă relație va avea, inevitabil, același final, dacă nu descoperă izvorul divin din ei înșiși. Învârtirea în acest cerc vicios poate fi îndelungată. Când spun „îndelungată" am în vedere nu câteva zeci de ani, ci câteva zeci de vieți (cazul meu, conform arhivelor cosmice).

Conectarea la Sursă face lucrurile simple. Nu mai există pericol. Poți să iubești fără întrerupere, inclusiv mai mulți oameni. Este ca și cum te-ai fi conectat la o centrală electrică. Nu mai ai nevoie de lumânări. Ai energie electrică din belșug și poți ține lumina aprinsă și ziua, dacă ai chef. Această „centrală electrică" este ceea ce eu numesc Sursa, Sinele, Dumnezeu, Centrul Spiritual, Absolutul Divin. Nu mi se pare că ar fi ceva mai important în această viață decât a o căuta și a te branșa conștient la ea, astfel încât să vibrezi la unison. Ba nu, ar fi ceva și mai important. Să permiți să se exprime prin tine, să fii un canal de manifestare pentru Ea.

Adică, dacă ești muzician, să o lași să cânte prin tine. Dacă ești scriitor, să o lași să scrie prin tine. Dacă ești brutar, să o lași să facă pâine prin tine. Dacă ești medic, să o lași să vindece prin tine. **Și dacă ești o persoană care iubește, să o lași să iubească prin tine.**

Iubirea care nu vine de sus (de dincolo de Sahasrara Chakra, pentru inițiați) nu poate dura. Ea încetează la un moment dat tot așa cum un automobil care a consumat benzina încetează a se mișca.

Banii, succesul social, prestigiul profesional, faima, puterea de influență (inclusiv puterile paranormale) – nimic din toate astea nu aduce fericirea. Am văzut de câteva ori pe unul din cei mai bogați oameni din Europa de Est. Nu mi s-a

părut deloc un om fericit (nu e exclus să mă fi înşelat, din cauza invidiei). Tot ce am enumerat, la care adaug senzaţiile plăcute de orice tip, nu reprezintă decât versiuni ale lui Dumnezeu.

Dorinţele tale se pot extinde atât de mult încât, la un moment dat, să nu mai fii mulţumit cu versiuni şi să vrei „tabloul original", adică să vrei să-l întâlneşti chiar pe Dumnezeu.

Această întâlnire a fost experimentată, în toate timpurile, ca o stare de iubire şi fericire copleşitoare. Din solidaritate de breaslă, voi cita din experienţa unui terapeut:

„M-am simţit înconjurat din toate părţile, la propriu, de fericire. Nu o pot descrie. În cuvinte omeneşti, cel mai aproape este starea de înălţare pe care o ai uneori când asculţi muzică de calitate sau încântarea pe care o resimţi când priveşti munţii, marea sau alte frumuseţi ale naturii. Pune alături aceste stări, amplifică-le de o mie de ori şi vei avea o imagine extrem de îndepărtată a ceea ce am simţit."

Această iubire este peste tot şi, în primul rând, înăuntrul tău. Ea este mereu proaspătă, clară, blândă, creatoare, frumoasă. După ce o simţi îţi vine să o împărtăşeşti cu cineva. Pe acest cineva nici măcar nu trebuie să-l cauţi. Va veni singur către tine (mai bine zis, singuri, întrucât, cel mai adesea, sunt mai mulţi). Nici măcar nu trebuie să ieşi din casă. Vine şi bate la uşa ta. Poate eşti o fire mai năstruşnică şi nu-i răspunzi imediat. O să insiste. De ce face asta?

Pentru că aproape moare de sete. Vrea să bea de la aceeaşi Sursă. Nu mai rezistă mult, are nevoie de ajutor, urgent.

Aceasta este aspiraţia spirituală intensă. Cine spune „Mai întâi să câştig 1000 € pe lună, să am o maşină bună şi o casă frumoasă, după aceea mă voi ocupa şi de Dumnezeu" nu ştie nimic despre Dumnezeu. În plus, când va înţelege care-i treaba cu Dumnezeu s-ar putea să fie prea târziu.

Cât de mari crezi că sunt şansele de a-l găsi pe Dumnezeu atunci când eşti bătrân, bolnav, neputincios şi continui să crezi că Ion Iliescu este preşedintele României? Dumnezeu trebuie căutat atunci când eşti tânăr, viguros, când simţurile îţi sunt treze şi mintea limpede. Şi nu mă refer la Dumnezeul ideologiilor religioase, lipsit de flexibilitate (nu suportă relaţiile sexuale premaritale) şi de umor (îi pedepseşte pe cei care nu-l iau în serios şi mai ales dacă au altă orientare religioasă).

Mă refer la Dumnezeu care este ca un parfum încântător, răspândit peste tot. Pentru a-l simţi nu ai nevoie decât de un nas desfundat, deci de un organ de percepţie curat, pur, ca al unui copil. „Cine nu va fi asemenea unui copil..." – îţi aminteşti?

Mă refer la Dumnezeu care este ca un copac din care tu eşti o frunză. „Eu sunt viţa, voi sunteţi mlădiţele", de asta îţi aminteşti?

Mă refer la Dumnezeu care este în mâinile tale atunci când le întinzi pentru a dărui, a mângâia, a ajuta. Mă refer la Dumnezeu care face în fiecare zi Soarele să strălucească, aerul să circule şi pământul să fie stabil, astfel încât să poţi merge pe el. Şi peste toate acestea, te trezeşte în fiecare dimineaţă, oferindu-ţi o nouă şansă de a-l descoperi.

Acesta e Dumnezeul la care mă refer şi despre care multă vreme nu am avut nici o idee, ocupat fiind cu reprezentările social autorizate. Acest Dumnezeu este în mod natural Frumuseţe, Iubire, Armonie, Conştienţă şi, cu siguranţă, mult mai mult, doar că mintea mea proastă nu-şi poate reprezenta.

El nu poate fi cunoscut în sensul obişnuit al termenului, adică nu poate sta ca obiect pentru un subiect gânditor. Dar poate fi cunoscut prin ceva ce numesc **fuziune** sau **identificare**, acestea fiind singurele sensuri în care fuziunea şi identificarea mi se par procese sănătoase. Orice alt tip de fuziune este insuficientă şi, pe termen lung, periculoasă, deoarece o fiinţă, oricât de elevată, nu poate răspunde nevoii profunde de unitate existentă în noi toţi.

Când te identifici nu cu o fiinţă individuală, ci chiar cu Sinele (adică, în calitate de Eu, eşti conectat la Sine), este simplu şi natural să iubeşti fără să ceri nimic în schimb. Nici măcar nu se poate spune că tu iubeşti, mai degrabă că

iubirea trece prin tine, iar tu te miri de ceea ce se poate întâmpla.

Sinele este iubire şi a manifesta Sinele înseamnă a exprima iubirea de care eşti capabil în acest moment. Spectrul iubirii este imens. Avansezi experimentând gradat diferite forme de iubire. Iubeşti ciocolata, păpuşile, ursuleţul, părinţii, matematica, literatura, un bărbat, o femeie, o colectivitate. Alţii iubesc ardent alcoolul, drogurile, jocurile de noroc, sexualitatea necontrolată, buzunarele altor oameni. Tot iubire este, doar că orientată anapoda.

Cu timpul avansezi în experienţa iubirii. Trebuie să fii de acord cu mine, o singură viaţă este cu totul insuficientă. E nevoie de multe vieţi, deoarece formele de iubire sunt multe. De la un moment dat începi să fii pe aceeaşi lungime de undă cu Sinele, adică experimentezi iubirea ca pe o radiaţie a inimii în toate direcţiile. Aceasta este iubirea despre care m-am trudit să scriu în această carte. Iubirea nonposesivă şi exuberantă.